FOOD YOUR MIRACLE MEDICINE



جين كاربر

الغذاء دواؤك المعجزة

ترجمة

خليل الجيوسي

اصدارات المجمع الثقافي

الغذاء دواؤك المعجزة

جين كاربر

ترجمة

خليل الجيوسي

٦١٣,٢
كاغ د
كاربر، جين.
الغذاء دواؤك المعجزة / جين كاربر؛ ترجمة خليل الجيوسي. -
ابوظبي : المجمع الثقافي، ٢٠٠٢م.
٥١٤ص.
١- الأغذية.
٢- العلاج النباتي.
٣- النباتات الطبية.
٤- الصحة الوقائية.
أ- خليل الجيوسي، مترجم.
ب- العنوان.

Food Your Miracle Medicine
Jean Carper

أبوظبي -الإمارات العربية المتحدة
ص.ب ٢٣٨٠ -هاتف : ٦٢١٥٣٠٠
Email:nlibrary@ns1.cultural.org.ae
http:/www.cultural.org.ae

تُرجم هذا الكتاب بتكليف من المجمع الثقافي



الغذاء دواؤك المعجزة

كيف يمنع الغذاءُ الأعراضَ المرضية، ويعالج أكثر من (١٠٠) مشكلة؟
إن اتباع نصائح (جين كاربر) وتغيير النمط الغذائي، يمكن أن يحدث تحولاً في حياتك.

المحتويات

مقدمة المترجم

لا يستطيع أحد أن ينكر أن العادات الغذائية السيئة تلعب دوراً رئيساً في الإصابة بأمراض السرطان وانسداد الشرايين وارتفاع الكولسترول. ويؤكد الأطباء أن أي شخص يمكن أن يتبع برنامجاً غذائياً معيناً كي يخفف من احتمالات إصابته بالأمراض الآنفة الذكر.

وتدور الفكرة المحورية في هذا الكتاب حول الاكتشافات القديمة والحديثة المتعلقة بكيمياوية الخضار والفواكه والحبوب والتوابل والأسماك وغيرها.

ويحتوي الكتاب على العديد من الأفكار المثيرة للجدل. والمفاهيم الشائعة قديماً وحديثاً.

والسؤال المطروح الآن ماذا يمكن أن تفعله الأغذية؟

تشير معظم الأبحاث والدراسات إلى أنها يمكن أن تقدم الكثير. ويقول خبراء التغذية: إن الفواكه والخضروات تكون محملة بمضادات الأكسدة التي تعمل على إبطال مفعول الشوارد السامة التي تتلف الخلية.

وفي الواقع، أن الفيتامينات ماهي إلاّ بداية قصة منع الأكسدة. ولذلك يتعين علينا أن نمعن النظر في فوائد الأغذية التي تسهم في تحسين صحة الإنسان. فعلم الأغذية يدرس الغذاء وكيفية الاستفادة منه، ويبين العديد من التفاعلات الكيمياوية في جسم الإنسان التي تؤدي إلى بناء الكثير من الخلايا والأنزيمات والهرمونات.

وترتبط صحة الإنسان ارتباطاً وثيقاً بعاداته الغذائية، فعندما تكون جيدة ترتفع مقاومته للأمراض المعدية، ويتمكن الجسم من القضاء على العدوى في مراحلها الأولى. أما الفرد الذي يعاني من سوء التغذية، فتنخفض مقاومته للأمراض المعدية ويرتفع معدل إصابته بها، وتطول فترة العلاج.

والمكتبة العربية فقيرة في كتب التغذية ويرجع ذلك إلى ندرة المتخصصين في هذا العلم، والاعتقاد بأنه علم يدرس كيفية إعداد الأطباق الشهية فقط.

والشكر يهدى للمجمع الثقافي في دولة الإمارات العربية المتحدة ممثلا بأمينه

العام سعادة محمد أحمد السويدي لأنه اهتدى إلى هذا الكتاب وأوصى بترجمته إلى اللغة العربية حتى لا تفوت الفائدة المرجوة منه على القراء العرب.

وقد حاولت في هذه الترجمة أن أوصل للقارئ ما تريد المؤلفة أن تقوله،وذلك بلغة سهلة مع المحافظة على روح النص الأصلي.

فإذا كنت قد وفقت في هذا العمل،فالتوفيق من عند الله.

خليل راشد الجيوسي

إقـــــرار

أتوجـه بالشكر الجزيل إلى العلمـاء الرواد الذين يبذلون قصارى جهودهم وأخيلتهم ومواهبهم لدراسة أسرار القوى الطبية للأغذية، وتطبيق الدراسات على مشاكل الصحة الحرجة المعاصرة. هذا الكتاب خلاصة سنين طويلة من العمل والابتكار والاكتشاف. لقد قمت بقراءة آلاف الأبحاث التي أعدوها وتواصلت مع المئات منهم، فأجريت مقابلات شخصية عبر الهاتف والفاكس ومن خلال المؤتمرات. لقد منحونا ساعات لا تعد ولا تحصى من وقتهم.

لا يتسع المجال لتقديم الشكر لهم جميعاً في هذا المجال المحدود، ولكن أود أن أقدم الشكر والعرفان للعلماء والأطباء الذين استشرتهم وقابلتهم عدة مرات وهم: جيمس و. أندرسون من جامعة كنتكي، وستيفن بارنز من جامعة الأباما، وجاري بيشر من إدارة الزراعة الأمريكية، وجورج. ل. بلاكبيرن من جامعة هارفرد، واليوت بلاس من جامعة كورنل، ومارك بلو منثال من مجلس النبات الأمريكي، وآرون بورديا من كلية طاغور الطبية، الهند، وديفيد باخلوز من جامعة جونز هوبكنز، ومايكل آل بير من قسم علم الأوبئة، كاريف، ويلز، وتيم بايرز من مركز مكافحة الأمراض والوقاية منها، ودونالد كاستيل من جامعة بنسلفانيا، كلية الطب، ودونالد كاستيلي من ماستشوستس، وليونارد كولهين من مؤسسة الصحة الأمريكية، وليروي كريسي من جامعة كورنويل، وستيفن. ل. ديفلس من مؤسسة الابتكار الطبي، وآرا. هـ. ديرمارد روسيان من كلية فيلادلفيا للصيدلة والعلوم، وجيمس ديوك من إدارة الزراعة الأمريكية، ومارتن. أ. ايستوود من المستشفى الغربي العام، أدنبرة «اسكتلندة»، وجون أردمان (الابن) من جامعة الينوي، ايربانا، ونورمان فارنز ورث من جامعة الينوي، شيكاغو، وجاري فزيرْ من جامعة لوما لندا، وبالز فري من جامعة هارفارد، كلية الصحة العامة، وهارندر س. جاروال من المركز الطبي، توسكون وجامعة أريزونا، وسيدريك جارلاند، جامعة كاليفورنيا في سانتياغو وجودث جافلر،

جامعة بتسبيرغ وستانلي جولاخارب، جامعة بنسلفانيا، كلية الطب، وشيروود جورباخ، جامعة تفتس ووليام. ب. جرينو الثالث من جامعة جونز هوبكنز، وبيتر جرينولد، من معهد السرطان الوطني، وريتشارد جريفث من جامعة أنديانا، ورونالد جريفتس من جامعة جونز هوبكنز، وفكتور جيروتيش من جامعة هارفارد، كلية الطب، وجوجز هالبيرن، جامعة كاليفورنيا، وديفز يوكيهيكو هارا، مختبرات أبحاث الغذاء، شركة ميتسوي نورين المحدودة «ستيزوكا، اليابان»، وروبرت هيني، جامعة كريتون، ودوغلاس سي هيمبيرغر - جامعة الأباما، بيرمنجهام وبول ف. جيكس، مركز أبحاث التغذية الإنسانية، جامعة تفتس، «ماهندرا ك. جين» جامعة ديلاوير، ديفيد P.Z. جنكنز، جامعة تورنتو، شواريال جلال، جامعة تكساس، مركز ساوث ايسترن الطبي، دين جونز، جامعة إيموري، فردريك خاشيك، إدارة الزراعة الأمريكية، ديفيد م. كلورفلد، ومعهد وستار، جويل م. كريمر، كلية الطب (نيويورك) الباني، ديفيد كريستشفسكي، معهد وستار، وليام ي. لاندن، معاهد الصحة الوطنية، بنجامين هـ. س. لاو، كلية الطب بجامعة لوما لندا، الكزاندر ليف، كلية الطب بهارفارد، ترنس ليتون، جامعة كاريفورنيا، بيركلي، روبرت أي، لين، شركة التغذية الدولية، دونالد ليسك، جامعة كورنل، ارمار ن. ماخيجا، المركز الطبي بجامعة جورج واشنطن، فرانك ل. قيسكنز (الابن)، جامعة كاليفورنيا، أرمين؟ جون ميشنوفكز، معهد أبحاث الهرمونات، نيويورك، فورست نلسون، إدارة الزراعة الأمريكية، بول ج. نستل، قسم تغذية الإنسان، أستراليا، طلاب نصولي، كلية الطب، جامعة جورج تاون، ريتشارد بانوش، مركز طب القديس بارناباس، نيوجيرسي مايكل باريزا، جامعة وسكونسن، جيمس بنلاند، إدارة الزراعة الأمريكية، هيربرت ف. بيرسون، مستشار معهد السرطان الوطني سابقاً، جون. د. بوتر، جامعة مينيسوتا، كلية الصحة العامة، نيكولاس ريد، جامعة شيفيلد، إنجلترا، ديفيد روز، مؤسسة الصحة الأمريكية، نورمان روزنثال، معهد الصحة العقلية الوطني، هارولد ساند ستد، جامعة تكساس، جلافستون، جول سابر، جامعة ميتشيغن

الحكومية، مارفين شاوستر، جامعة جونز هوبكنز، جول شوارتس، وكالة حماية البيئة، كينيث د. ر. سيتشل، المركز الطبي بمستشفى الأطفال سيسنسيناتي أوهايو، هلموت ساين، كلية الطب بجامعة دوزلاروف، ألمانيا، أرتميس سيموبونس، مركز الجينات الوراثية والتغذية والصحة، بيتر سينجر، معهد الكيمياء الكلينيكية، برلين، ألمانيا، جين أ. سبلر، مركز الدراسات والأبحاث الصحية، لوس التوس، كاليفورنيا، كريشنا سي. سريفا ستافا، جامعة أودنس، الدنمارك، روي سوانك، جامعة أوريجون العلوم الصحية، مايكل ثن، جمعية السرطان الأمريكية، فارو تيلر، جامعة بوردو، توماس بوهد، المعهد الوطني للصحة العقلية، جنوب أفريقيا، جوهانزبيرغ، أندرو فيل، كلية الطب جامعة أريزونا، جون وايز بيرغر، مؤسسة الصحة الأمريكية، جي وهيلان، جامعة كورنيل، جوزف ل. وتزم، جامعة كاليفورنيا، سانتياغو، جودث ورتمان، معهد ماساتشوستس للتكنولوجيا، أروين زيمنت، كلية الطب بجامعة كاليفورنيا، لوس أنجلوس.

ثمة أناس أخرون قاموا بدور حيوي لإخراج هذا الكتاب إلى حيز الوجود وهم الناشر جلاديس جوستين كار ووكيلي رافائيل ساجالن، اللذان قدما لي العون والدعم، كما أقدم العرفان بالجميل لصديقتي ثيا فلوم التي قرأت كل كلمة في المخطوطة بمراحلها الثلاث، وقدمت نصائحها التي لا تقدر بثمن. كما يعود الفضل في كتابة هذا الكتاب إلى جدتي لأمي (لولا Lola) التي سحرتني في مرحلة الطفولة بحماسها للعلاج المنزلي والكتب الطبية وقد حصلت على أحد كتبها بعد وفاتها وهو بعنوان «كتاب العلاج الطبي المفضل وطبيب المنزل».

ويحتوي على أفضل الأدوية التي وصفها أكثر من مئة طبيب وممرضة من المشاهير في العالم من إعداد الدكتور جوزيفوس جودينو (عام ١٩٠٧م F.B. Dicker Son Co.). وعلى الرغم من أنه يشكل ثروة في مكتبتي، فلم استخدمه مرجعاً لهذا الكتاب.

مقدمة

«مهما كان أبو المرض، فإن أمه وجبة رديئة»

- مثل صيني

يحتاج المرء إلى ثروة من المعرفة لعلاج المشاكل الصحية والوقاية منها. ويعتمد في ذلك على الظروف الصحية للفرد، ومعرفة الغذاء المناسب الذي ينبغي أن يتناوله أو لا يتناوله. هذا هو الغرض من كتاب «غذاؤك دواؤك المعجزة».

لقد بينت في كتابي السابق «صيدلية الغذاء» الذي نشر في بريطانيا عام ١٩٨٩م البراهين والأدلة العلمية السائدة آنذاك والمتعلقة بعلم العقاقير للأغذية الشائعة. لقد كشف الكتاب عوالم جديدة، مثلما قام (كولومبوس) باكتشافاته في رحلته الأولى. وفي ذلك الحين لم يكتمل الاعتراف بفكرة أن الغذاء له خصائص طبية علمية حقيقية. أما الآن، فالفكرة تحظى بالاهتمام والمتابعة بحماس. فالهيئات والمؤسسات الحكومية، والعلمية الشهيرة في جميع أنحاء العالم تقرّ بأن الغذاء يؤثر في الصحة والمرض بشكل واضح. لقد أجريت أبحاث مستفيضة على هذا الموضوع. كما كشفت عشرات المؤتمرات الدولية نتائج علمية جديدة ومدهشة عن فعالية الأغذية في العلاج والوقاية من الأمراض. وقد تخصصت بعض المؤتمرات لدراسة موضوع محدد، مثل: الثوم، أو الشاي، أو زيوت السمك، أومضادات الأكسدة، أوالألياف، أو الدهون الأحادية غير المشبعة. لقد اكتشف العلماء عوامل مقاومة للأمراض في أغذية مثل: البروكولي (ضرب من القرنبيط) والملفوف.

كما ظهرت، في الوقت نفسه، نظريات جديدة وأدلة توضح بالتحديد كيفية تأثير الغذاء على سلوك الخلايا المؤدي إلى الصحة أو المرض، فعلى سبيل المثال: يعتقد العلماء الآن أنهم توصلوا إلى كشف الأسرار الحقيقية للأسباب التي تجعل الكولسترول، في الدم يشكل خطراً على الشرايين، وكيف يمكن

للإنسان أن يأكل لمقاومة مثل هذا الخطر بطرق جديدة.

ويعرف الباحثون اليوم أنك إذا كنت تعاني من مرض التهابي مثل التهاب المفاصل أو الربو، فإن تناول زيت السمك يخففه، أما زيت الذرة فيجعله يتفاقم. وهناك أدلة: بأن بعض الأغذية لها تأثير كبير على العديد من الأشخاص وتسبب لهم «الحساسية» بحيث لا يستطيعون تحملها.

وبشكل رئيسي، عرفت الأغذية التي تسبب العديد من المشاكل الصحية في أغلب الأحيان وهكذا، فإن هذا الكتاب لا يوثق قدرات الغذاء في العلاج والوقاية فحسب، ولكنه يقترح أغذية مخصصة لتخفيف الأوجاع البسيطة أو المهلكة التي تهدد الحياة كافة. لقد برهن كتاب «صيدلية الغذاء» أن ثمة عالماً جديداً موجود. أما هذا الكتاب «الغذاء دواؤك - المعجزة» فإنه يكتشف هذا العالم الجديد ويبين معناه بالنسبة لك. إنه يقدم «خرائط» عملية علمية يمكنك استخدامها التحكم باهتماماتك الصحية، والتخلص من الأمراض وطردها ومعالجة الاضطرابات الحالية.

لقد شكل هذا الكتاب بالنسبة لي مغامرة بمتابعة الاكتشافات العلمية الجديدة والمدهشة حول العلاقة بين الغذاء والصحة. وقد قمت بملاحقة ومقابلة مئات العلماء، ودرست آلاف الأوراق والملخصات في المؤتمرات، وشاركت في العديد من المؤتمرات العلمية الدولية، وقرأت عدداً لا يحصى من الأبحاث الطبية والعلمية، ومن القواعد الرئيسة للمعلومات التي حصلت عليها قاعدة المعلومات والمقالات الطبية المعروفة باسم «المقالات الطبية» والكائنة في المكتبة الوطنية للطب في بيثاسرا، ميريلاند، وقد رجعت إلى قاعدة المعلومات المتعلقة بعلم العقاقير والأغذية والنباتات، التي تدعى "NAPRALERT" في جامعة الينوي، شيكاغو. وحسب تقديراتي المتحفظة. ويرتكز هذا الكتاب على أكثر من ١٠.٠٠٠ دراسة قمت بها: (نصوص وملخصات) أو حصلت عليها مباشرة من باحثين.

وتجدر الإشارة إلى أن المعلومات العلمية في هذا الكتاب تأتي من باحثين بارزين، ينتمون إلى مراكز علمية رائدة في جميع أنحاء العالم، وقد نشرت

أبحاثهم والنتائج التي توصلوا إليها في المجلات العلمية المتخصصة ذات الهيبة والاعتبار. إنهم يمثلون الاتجاه السائد في الطب، ويشاركون في تحديد المسار المؤدي إلى الطب البديل. وتدل الأبحاث والدراسات على أن ثلث الأمريكيين، في الأقل، يستخدمون شكلاً من أشكال الطب البديل.

ومما لاشك فيه أن الغذاء هو الطب البديل الأفضل والأرخص والأكثر شيوعاً، إنه يوفر علينا مصاريف باهظة، ويخفض من معاناتنا ومن احتكار صناعة الأدوية. كما بيّن ذلك تحليل اقتصادي ورد في مجلة طبية أمريكية عام ١٩٨٨م (Journal of the American Medical Association)

إن استخدام نخالة الشوفان بدلاً من دواء تخفيض الكولسترول – مثلاً – يمكن أن يخفض فاتورة الأدوية بنسبة ٨٠٪ للفرد الواحد. وبالطبع فإن نخالة الشوفان ليس لها تأثيرات جانبية ضارة مثل الأدوية.

يشكل هذا الكتاب «الغذاء دواؤك – المعجزة» حقلاً جديداً، لا في الاكتشافات فحسب، بل في إيجاد الحلول الفردية. إنه يكتشف طاقات الغذاء الهائلة في توجيه الأحداث البيوكيمياوية على مستوى الخلية، حيث بداية ونهاية جميع الأمور الصحية. وعلى الرغم من الأدوية التي صنعها الإنسان، تعد الطبيعة أقدم وأعظم صيدلي في العالم. إنها مصدر المعجزات الكبرى والصغرى. إن الاستماع إلى الإلهامات العلمية الجديدة حول حكمة الطبيعة السرمدية يمنحك تحكماً بصحتك لم يسبقك أحد إليه.

«يتميز الغذاء بأنه العنصر الأساسي الوحيد الذي يجدد الصحة ويتحكم به الفرد تماماً، «فالكلمة الفصل للإنسان في انتقاء ما يأكله. أما العناصر الأخرى فلا سلطة للمرء عليها، مثل نوعية الهواء الذي نستنشقه، والضجيج الذي نتعرض له، والعلاقات العاطفية المحيطة بنا. ومن العار عدم انتهاز مثل هذه الفرصة الجيدة التي تؤثر على صحتنا».

أندروول ـ طبيب أخصائي

ملحوظة مهمة :

يشكل الغذاء عنصراً واحداً من العناصر التي تكوّن المرض. وثمة عناصر حرجة منها: الوراثة، وطبيعة الجينات الوراثية، والتعرض للملوثات والجراثيم.

وعليه، لا ينبغي على الفرد الاعتماد فقط على الغذاء لعلاج المرض أو الوقاية منه، ولا أن يستبدل الغذاء بالدواء من دون استشارة الطبيب. وعلاوة على ذلك، لا يستحب تناول غذاء محدد من دون الأغذية الأخرى من أجل منع مرض ما، أو الوقاية منه، أو المحافظة على الصحة، إلاّ بعد مراجعة طبيبك الخاص. إن أصناف الطعام المختلفة تمدنا بمواد حيوية معروفة وغير معروفة ولكنها حيوية للصحة، إن التنويع في الوجبات الغذائية من العناصر المهمة للحفاظ على الصحة الأفضل. ولا تعدّ المعلومات الواردة في هذا الكتاب نصائح طبية، بل يجب استشارة الطبيب المختص للحصول على الاستشارة الخاصة لكل حالة مرضية. أضف إلى ذلك: أن المعلومات والأبحاث التي يتضمنها هذا الكتاب موجهة للكبار، وليس للأطفال، ما لم يرد نص صريح بذلك.

معجزة الغذاء

يعتقد غالبية الناس، أن الأدوية تصنع المعجزات، وهي تشبه العيارات النارية السحرية المصنعة في المختبرات لمحاربة جميع الأمراض مهما صغرت أو كبرت. وينهمك العديد من العلماء في البحث عن أدوية مختلفة موجودة على هذا الكوكب منذ ملايين السنين.

ومصدر هذه الأدوية مخلوقات ونباتات أخرى. إنها المادة التي نتناولها بأفواهنا، كل يوم غالباً دون إدراك منا.

إن هذه المواد تشكل معجزة، وتوقع في النفس الرهبة بسبب تأثيرها على حياتنا.

إن المعجزات التي تحدثها الأغذية داخل خلايانا، وخارج إدراكنا تبدو ضئيلة، ولكنها معجزات كبرى في حياة الخلايا، فهي تغير مصير الخلايا، ونتيجة لذلك، وليست التأثيرات التراكمية تغير مصيرنا.

من يستطيع القول: إنها ليست معجزات صغرى؟ فالثوم مثلاً، يستطيع قتل خلايا السرطان، والمواد المكونة للسبانخ يمكن أن تحبس الفيروس المسبب لسرطان عنق الرحم وتصيبه بالشلل. وثمة مركب غامض في الهليون (aspara-gos) والأفوكادو (avocado) تم اكتشافه في التجارب المختبرية. أو مرض نقص المناعة المكتسبة (الإيدز). وتساعد مركبات الملفوف على إزالة السموم من أجسامنا، التي تسببها الملوثات الموجودة في الجو، وهذه وظيفة لم تكن متوقعة عند بدء زراعة هذه النبتة. وتصبح المركبات المأخوذة من النباتات ملائكة رحمة داخل أجسامنا لتمنع تجلط الدم الذي تسببه الوجبات الدسمة، التي لا نستطيع التحكم بها. كما أن الجزئيات الناتجة عن هضم مركبات ألياف النباتات تجعل الكبد يخفف إنتاج الكولسترول.

وكذلك فإن الكيمياويات من المملكة النباتية يمكن أن تدخل إلى أدمغتنا وتؤثر على إرسال الرسائل بين النيرونات (neurons)، وعلى الأمزجة والذاكرة والانتباه لدينا، وكل شيء نعتز به دليلاً على إنسانيتنا.

ويجدر بنا أن لا نخطئ، فالأكل ليس عملية تافهة بالنسبة لبلايين الخلايا التي تشكل جسم الإنسان.

وحين بدأ العلماء، لأول مرة في تاريخ الإنسان، في البحث في عملية الأكل بنشاط وقوة، توصلوا إلى أنها عملية اتحاد مع الطبيعة تعزز الحياة أو الموت. والخيار متروك لنا إذ تكشف الاكتشافات العلمية التأثير الهائل للغذاء الذي نتناوله يوميًا من أجل الحفاظ على الصحة وإطالة العمر.

وتبين الأبحاث التي أجريت مؤخراً: أن الغذاء يمنح الصحة والقوة، ويحررنا من القلق والانزعاج، ويحمينا من الأمراض أو يسبب لنا المرض والشقاء.

ويستطيع الغذاء أن ينشط الدماغ ويحسن الحالة النفسية: (المزاج)، وعلاوة على ذلك يمكن أن يزود أدمغتنا بطاقة كهربائية مفاجئة تجعلنا نفكر بشكل أسرع، ونؤدي وظائفنا بطريقة أفضل. كما يهدئ الأحزان، مثل: المهدئات التي يصفها الطبيب، أو يجعلنا نحس بالنعاس ويشيع الفوضى في تركيزنا، ويمكن أن يخرجنا من الاكتئاب أو يخضعنا للخوف.

إن نوع الغذاء الذي نتناوله في مرحلة الطفولة والشباب قد يحول كيمياء أدمغتنا، بحيث يتركنا في منتصف العمر ضحايا تصلب الأنسجة والعضلات أو مرض (باركنسون) في مرحلة الشيخوخة.

ويضاعف الغذاء نشاطات شاذة داخل الخلايا تتحول في سنوات لاحقة إلى أورام سرطانية. وعلى النقيض من ذلك يمكن أن يطلق الغذاء عوامل كيميائية تبخر المواد الكيماوية المسببة للسرطان أو تقضي على سلسلة تفاعلات جزيئية تحدث داخل الجسم، وتمزق أغشية الخلايا السليمة، وبذلك تفسد ميولها الوراثية الجيدة، وتتركها تموت. وحتى بعد نمو الخلايا غير الطبيعي الذي يتجه نحو السرطان، يمكن أن يقلص الغذاء هذه الخلايا السرطانية ويخفيها. فعندما تتجول خلايا سرطان الثدي باحثة عن أماكن جديدة لمهاجمتها، فإن رُسل الغذاء تشكل سطحاً لا يمكن لخلايا السرطان اختراقه أو احتلاله.

وعلاوة على ذلك يستطيع الغذاء عمل ما يلي :

- المحافظة على عدسة العين من الإعتام عند التقدم في العمر.

- توسيع فتحات الهواء، وتسهيل عملية التنفس.

- يعيد الشباب (ويجدد) أهداب الرئتين التي تساعد على التخلص من التهاب الشعب الهوائية وانتفاخ الرئة.

- تشكيل مـواد تزيد من التـهـاب المفـاصل الرثيـاني أو تسكن الآلام والانتفاخات الناجمة عن التهاب المفاصل.

- يُسبب أوجاع الرأس ونوبات الربو، وفي الوقت نفسه يمنعها.

- يساعد في زيادة مقاومة المعدة للقرحة.

- يبطل الاحمرار والحكة وآلام الصدفية (مرض جلدي).

- يحفز الجسم لتكوين خلايا طبيعية أكثر، لطرد الأمراض ومقاومة العدوى.

- مهاجمة البكتيريا والفيروسات بنفس فعالية الأدوية.

- معالجة الإسهال عند الأطفال، والإمساك عند الكبار.

- يعدِّل المناعة، لمطاردة البرد وحمى القش.

ويلعب الغذاء دوراً رئيسياً لدى مرضى القلب. إذ يقوم بتحريك عمليات هدامة تسبب ضيق الشرايين وتصلبها، وتكوِّن تجلط الدم، مما يؤدي إلى اختناق العضلات وموتها. وعلى العكس من ذلك، يزود الغذاء قوة عظيمة كيمياوية داخل الدم تفتك بأعداء الشرايين، وتمسح آثارها عن جدران الشرايين.

ويساعد الغذاء على تحليل الجلطة الدموية، وخفض الكولسترول، كما يزيد من إفراز الأنسولين ويضبط نسبة السكر في الدم. وكذلك يمكن أن يرسل هرمونات تساعد على راحة جدران الشرايين بتخفيض ضغط الدم.

ويتدخل الغذاء بالعمليات الطبيعية للشيخوخة، إذ يمكن أن يقاوم تدهور حالة الجسم الصحية.

ومن النادر وجود مشكلة صحية أو عملية جسدية طبيعية لا تتأثر بما يتناوله الفرد من أغذية.

لقد تمت إعادة تعريف الغذاء على أنه دواء فعّال: إنه الدواء الذي يمكنك أخذه لمنع أو إعاقة جميع الأمراض، ولزيادة الطاقة الجسدية والعقلية والاستمتاع بالحياة الجيدة.

إن الغذاء هو دواء القرن الحادي والعشرين المبتكر.

«إن الحكايات الشعبية المتعلقة بالغذاء ليست مجرد حكايات من حكايات الجن ولا تبعث على التضليل».

ديفيد كريشفسكي ـ دكتور ـ معهد وستار

(فيلادلفيا).

من الأساطير القديمة إلى الطب الحديث

حتى عهد قريب، أهمل الطب الحديث العلاج المتوفر في الأغذية التي نتناولها يومياً، إذ نظر إليها كحكايات شعبية تفتقر إلى المصداقية العلمية. والآن بدأ العلماء العودة إلى حقائق العلاج الشعبي بالأغذية، والممارسات الغذائية: حلولاً وعلاجات للأمراض الحديثة. إن الأبحاث حول العلاج الطبيعي متزايدة وسريعة.

لماذا هذا الاهتمام المتزايد بالعناصر العلاجية للغذاء الآن؟ لماذا تخبرنا مؤسسات الأبحاث العلمية الشهيرة مثل: (جونز هوبكنز) وهارفارد بأن نبتة (البروكلي – broccoli) مليئة بعوامل مضادة للسرطان، وأن أكل الكثير من الجزر يمنع أمراض القلب والسكتة الدماغية ؟

يكمن السبب وراء اهتمام العلم، ولأول مرة في التاريخ، بماذا نأكل، وأهمية الغذاء في تحديد الأحداث على مستوى الخلية، حيث الغموض ومسرح الأحداث الدرامية، والحروب المستمرة الرابحة والخاسرة، والتي تؤكد الصحة وإطالة العمر أو المرض والموت، حيث بداية ونهاية الحياة في تلك السوائل الخلوية والمادة الوراثية البنيوية، حيث يتعلق المصير على وجود أنزيم ما أو حمض دهني أيضاً من جزيء من الغذاء.

إذا كنت تعرف ما يجري في خلاياك، فإنك تعرف ما يحدث لصحتك. يتألف

جسمك من قرابة (٦٠) ترليون خلية، وكل خلية عبارة عن عالم صغير معقد يدور بداخله بلايين التفاعلات الكيماوية كل دقيقة من حياتك. ما الذي يسبب هذه التفاعلات داخل الخلايا؟ إن مصدر الطاقة الوحيد هو الغذاء الذي يقدم لها. يستطيع العلم معرفة كيفية قيام الغذاء بتعزيز الصحة أو المرض على مستوى الخلية، وبذلك نوثق الحكمة الإنسانية القديمة القائلة: بإن للغذاء قوة علاجية.

ومن المسلمات، استخدام الأطباء القدماء الغذاء وصفةً أساسية ضد الأمراض. وفي إحدى المجلات الطبية الصادرة حديثاً، عدّد الدكتور جون بوتر من جامعة منيسوتا الاستخدامات الطبية للغذاء: «في مصر القديمة». وأعلن بلايني أن استهلاك الملفوف يشفي من (٨٧) مرضاً، واستهلاك البصل يشفي من ٢٨ مرضاً. كما عدَّ الثوم من النباتات المقدسة. لقد زرعت الخضار المتعلقة بالفصيلة الصليبية (الملفوف والبروكولي) لأغراض طبية بشكل أساسي، واستخدمت لعلاج وجع الرأس والطرش والإسهال والنقرس واضطرابات المعدة... كما اعتقد الرومان القدماء بأن العدس علاج للإسهال ومساعد على إحداث مزاج معتدل. وهناك عدة استخدامات طبية للعنب والزبيب.

ومنذ فجر الحضارة ونحن نعتمد على الغابات والحقول والحدائق للحصول على أدويتنا. ولا يزال نحو ٧٥٪ من سكان العالم يعتمدون على ذلك.

"إن مثل هذا الحجم من الحكمة لدى الإنسان لا يمكن إغفاله"، كما يقول الدكتور جيمس ديوك (عالم نبات ومتخصص في النباتات الطبية في إدارة الزراعة الأمريكية). ويرى أنه إذا كان للغذاء شهرة واسعة بين الشعوب وفي الحكايات الشعبية بوصفه علاجاً لأمراض محددة، فإن هذا في حد ذاته يشكل برهاناً على مصداقيته وصلاحيته. ويشير إلى أن مثل هذا (الفلكلور) غالباً ما ساعد العلماء على اكتشاف أدوية فعالة في النباتات. وفي الأقل، هناك ٢٥٪ من الأدوية التي توصف لنا، مشتقة من النبات، ومن ضمنها علاج جديد قوي ضد السرطان وهو: تاكسول (taxol).

لقد استخدم قدماء الأطباء الأدوية الطبيعية لمعالجة الأمراض معتمدين على

خبراتهم وخبرات أجدادهم وأفراد عشائرهم. ولم يعرفوا، بالطبع، أي شيء عن الجراثيم، التي لم يتمكنوا من رؤيتها آنذاك، أو عن الهرمونات أو الكولسترول، وكيفية عمل الحبوب المسكنة للآلام والحبوب المضادة للتجلط، ناهيك عن عدم معرفتهم لكيفية اختبار الأغذية ومعرفة سماتها المتعلقة بعلم العقاقير.

برهان جديد لقوة الغذاء:

يستطيع العلماء اليوم متابعة واختبار وعزل المركبات النباتية الدقيقة ذات النشاط البيولوجي إذ يجرون اختبارات وتجارب مختبرية معقدة ومتطورة تستكشف النشاطات البيولوجية لجميع الأغذية ومكوناتها وتأثيرها على عمليات المرض.

ويستطيع العلماء فحص الوجبات الغذائية للسكان الذين يصابون بنسبة متدنية من الأمراض (مثل سكان البحر الأبيض المتوسط واليابان) لتحديد طرق التغذية المختلفة لديهم ومقارنتها مع سكانٍ نسبة الأمراض لديهم مرتفعة. وهناك «دراسات لحالات» جماعات متشابهة تماماً، باستثناء وجود مرض معين لدى جماعة واحدة فقط، بينما الجماعة الأخرى لا تعاني من نفس المرض. ويتم مقارنة وجباتهم الغذائية، وبهذه الطريقة يتم التوصل إلى العديد من النتائج لمثل هذه الدراسات السكانية المتعلقة بعلم الأوبئة.

وأفضل أنواع الدراسات هو «الدراسات الاعتراضية» أذ يقوم الباحثون بإخضاع أناس يعانون من مرض محدد مثل مرض القلب أو الأورام السرطانية، لحمية غذائية على وفق نظام معين. ويسجلون حالات التحسن أو الانتكاس خلال سنتين أو ثلاث سنوات. وبهذه الطريقة يخضع الغذاء للاختبار تماماً مثل الدواء وذلك لمعرفة فعالية العلاج وتأثيره. إن مثل هذه الدراسات نادرة، ولكن النتائج التي يتم التوصل إليها والنصائح التي نستفيدها ثمينة وذهبية.

مثل هذه الاختبارات العلمية الدقيقة تقنع الكثير من العلماء الرواد بتأثير الغذاء على وظائف الجسم، ولا تدع مجالاً للشك بأن الأغذية تحدث تفاعلات

تشبه تفاعلات الدواء. وتؤكد اختبارات، لا حصر لها، إن الأغذية يمكن أن تعمل مثل مضادات للتجلّط والاكتئاب والسرطان والتخثر، ومثل المهدئات والمسكنات وخافضات الكولسترول ومقاومات السرطان، والهرمونات والمخصبات والمسهلات ومضادات الإسهال ومحفزات المناعة وضوابط الاستجابات البيولوجية، ومضادات لفرط الحساسية والأدوية المدرّة للبول، ومزيلة الاحتقان، ومضادات الالتهابات، والمضادات الحيوية ومضادات الفيروسات ومضادات الغثيان ومهدئات السعال، وأدوية توسيع الأوعية الدموية والشعب الهوائية... وغيرها.

ويحتوي برنامج ضخم لقاعدة البيانات في الكمبيوتر يدعى "NAPRALERT" بجامعة الينوي بشيكاغو أكثر من (١٠٢،٠٠٠) مادة حول فوائد النباتات الطبية في جميع أنحاء العالم، ومعظمها صالح للاستهلاك الآدمي.

إن صيدلية الغذاء قابلة للتطبيق والنمو تماماً مثل صيدلة الدواء، وهي أكثر تعقيداً وتطوراً. فلم يخترع أحد حتى الآن «حبة بروكولي» تشبه نبتة البروكولي الحقيقية على سبيل المثال، ومن المرجح عدم استطاعة أحد القيام بذلك.

إن غذاء واحداً يحتوي على مئات أو آلاف المواد الكيماوية، معظمها مجهول، وهو يشكل جميع نشاطات العقاقير وصناعتها.

ثلاث نظريات لقوة الغذاء العلاجية

وتظهر في نفس الوقت نظريات قوية توضح أهمية الغذاء في علم العقاقير. إن الفهم الجيد للتغيرات البيوكيماوية للأمراض المزمنة منذ نشأتها في جدران الخلايا، حتى ظهور أعراض الأمراض، تعطي أسباباً للعلماء كي يؤمنوا بتأثير الغذاء على المرض. لقد نقلت الأحداث العلمية الحديثة دراسة قوة الغذاء من الحكايات الشعبية إلى علم الطب الحديث.

«منذ ألفي عام، كان الإغريق يأكلون وجبات غذائية لذيذة وصحية، مثل التي نعرفها نحن اليوم. وبدلاً من الشعوذة، يتعين علينا الإمعان في الطبيعة ومعرفة ممارسات الناس خلال آلاف السنين».

سيرج رينود - بيولوجي وعالم أوبئة لدى (أنسيرم INSERM) معهد الأبحاث الحكومي الفرنسي.

هناك عشرات الطرق العلمية المقبولة التي تقول بتأثير الغذاء على الصحة. ومن هذه النظريات، النظريات الثلاث التالية، التي تركز على قدرة الغذاء على الشفاء والوقاية من الأمراض.

- مضادات الأكسدة التي تقاوم المرض.
- القوة الدوائية غير المدرة للدهون.
- أنواع جديدة من الحساسية.

إذا فُهِمت هذه النظريات الثلاث، تستطيع أن تدرك كيفية مقاومة الغذاء للمرض أو مضاعفته له، وكيفية حماية نفسك جيداً.

مضادات الأكسدة

تعود أسباب غالبية الأمراض إلى فساد الأوكسجين، نعم، إن الأوكسجين الذي يمدنا بالحياة هو نفسه الذي يحرمنا منها. إن خلايانا محاصرة دائماً بأشكال سامة من الأوكسجين تؤدي إلى إنهاء وجودنا تدريجياً وذلك بسبب القوى التدميرية لهذا العنصر الكيمياوي. إن التفاعلات التي يحدثها الأوكسجين

تساعد على انسداد الشرايين، وتحول خلايانا إلى خلايا سرطانية، وتنهك مفاصلنا وتبطل عمل أجهزتنا العصبية. وفي الحقيقة، إن هذه النظرية الحديثة حول الأوكسجين أحدثت ثورة في نظرة العلماء إلى نشوء المرض والوقاية منه.

من هنا جاءت أهمية الغذاء في مقاومة تدهور الجسم. لقد ربط العلماء بين تفاعلات الأوكسجين التدميرية و(٦٠) مرضا مزمنا بالإضافة إلى الشيخوخة:

«كلما تقدمنا في العمر، ازداد التأكسد داخل أجسامنا». كما يقول هلموت ساين، رئيس قسم الكيمياء الفسيولوجية بكلية الطب بجامعة دوزلدورف في ألمانيا، والعالم الرائد بهذا الحقل وبعبارة أخرى، إننا نشبه قطعة لحم تركت فترة طويلة، إننا نتقدم بالسن ونهرم، ويفسد البعض منا بطريقة أسرع من الآخرين. وإليك التساؤلات الحرجة التالية :

لماذا يهرم بعض الناس أسرع من غيرهم؟

لماذا يقاوم البعض المرض أكثر من غيرهم؟

لماذا يقاوم البعض التدهور الناجم عن الأكسدة؟

كيف نتمكن من إبطاء عملية التدمير؟

ليست نظرية الدكتور (ساين) حول المرض معقدة، فثمة قوتان متنازعتان داخل أجسامنا، هما: العوامل المؤكسدة، والعوامل المضادة للتأكسد، التي تعرف بقوة البوليس للجسم. ومع أن بعض العوامل المؤكسدة يمكن أن تفيد الجسم، إلاّ أن الكثير منها غريب عن الجسم يحاول احتلاله والعبث فيه. يمكنك تخيل العوامل المؤكسدة التدميرية، وكأنها عصابات من الجزيئيات التي تجوب جسمك وتدمر الخلايا وتمزق أغشيتها وتفسد المادة الوراثية وتفسد الدهون تاركة الخلايا تموت.

وبالطبع، فالعملية تدريجية، ولا تسبب ألماً في الداخل وتحدث عبر السنين، محدثة تدميراً طفيفاً يقاس بالميكرو. ولا يمكن ملاحظته حتى يتراكم التدمير ويؤدي إلى أعراض المرض ومنها الالتهاب، وضعف حدة الأبصار، وآلام الصدر، وضعف التركيز والسرطان.

ومن ناحية أخرى، ثمة العديد من مضادات التأكسد الناجمة عن الغذاء الذي نتناوله تكافح لحماية وصيانة الخلايا، بواسطة منع جزيئيات الأوكسجين الضار من إحداث أي تدمير. وعندما يفوق عدد المؤكسدات الضارة مضادات التأكسد النافعة يدخل الجسم منطقة «ضغوط التأكسد» ويقع الإنسان في منطقة خطر المرض.

احذر جزيئات الأوكسجين الراديكالية (المتطرفة):

تتشكل عوامل التأكسد وتختفي في عدة أشكال، من أهمها ما يطلق عليه جزيئات الأوكسجين الراديكالية الحرة. وهي جزيئات مشحونة وتبحث عن الإزعاج. وقد فقدت إحدى الإلكترونات التي تجعلها متوازنة ومستقرة. ولدى بحثها المسعور عن هذا الإلكترو ن، تحاول اختطافه من أي مصدر كان، وبذلك تدمر الخلايا السليمة، وتشكل عصابات من الجزيئات المتطرفة بواسطة تفاعلات سريعة حتى تصبح سلسلة من التفاعلات التي لا يمكن السيطرة عليها.

ويوضح الدكتور سيرز: «إن الجزيئات المتطرفة تولد جزيئات متطرفة أخرى، وهكذا دواليك».

وتهاجم هذه الجزيئات المادة الوراثية (DNA) داخل الخلايا محدثة تغيراً مفاجئاً في الوراثة، وهو أول خطوة على مسار السرطان.

ومما يوقع في النفس الرهبة، مهاجمة هذه الجزيئات المتطرفة لأغشية الخلايا الدهنية، مما يتركها دون دفاع أو مواد مضادة للتأكسد، وهكذا تصبح هذه الجزيئات فاسدة، مما يشوه البنية الهندسية لغشاء الخلية. والأدهى من ذلك، يُصبح كل جزء فاسد من الدهون كشعلة قادرة على إفساد أي جزء دهني جديد يتصل بها، محدثة تفاعلاً متسلسلاً يستمر حتى يصاب بالإنهاك أو المقاومة، وينتهي به المطاف بتلطيخ ملايين الجزيئات الدهنية.

ما هو مصدر العوامل المؤكسدة؟ بعضها نتاج الفضلات العادية الناجمة من التنفس، والتفاعلات التي تقوم بها أجهزة المناعة في الجسم. كما يسببها الإشعاع المتأين، والملوثات في الهواء والمواد الكيمياوية السامة، والمبيدات

الحشرية، ودخان السجائر والمخدرات. ومن الواضح، أنه بإمكانك التأثير على حياتك عن طريق الامتناع عن التدخين، وعدم تعريض نفسك للمواد الكيمياوية الخطيرة. كما إنه باستطاعتك أيضاً أن تتفوق على ذكاء العوامل المؤكسدة بدرجات متفاوتة، وذلك باستخدام دفاعات مضادة للتأكسد.

إلجأ إلى الغذاء الذي يحارب العوامل المؤكسدة

ثمة مخرج من هذا المأزق، وهو عن طريق الغذاء، وبالحدود التي تسمح بها حياة الإنسان وقوانين الوراثة.

باستطاعتك تزويد خلاياك بأغذية مضادة للتأكسد تقوم بمحاربة جزيئات الأوكسجين المتهيجة وإصلاح ما أفسدته.

إن الأغذية، وخصوصاً النباتية (الخضار والفواكه) غنية بالعديد من مضادات التأكسد. فعندما تتناول هذه المضادات للتأكسد، فإنها تدخل في تكوين أنسجتك والسوائل، إذ تساعد على مقاومة العوامل المؤكسدة التي تهاجم الجسم. ويعكف العلماء حالياً على تحليل الأغذية وما تحويه من عوامل مضادة للأكسدة (وهم على دراية تامة بفعالية هذه المضادات). وقد أسفر التحليل عن مسميات لمضادات الأكسدة مثل كورستين، وليبوسين، ولوتين، وجلوتاثيون، علاوة على مغذيات مألوفة مثل فيتامين ج، وبيتا كاروتين والسيليثيوم (العنصر اللافلزي).

إن البحث عن مضاد للأكسدة جديد ومقنع، لدرجة أن البروفيسور وليام أ. بريور، رئيس البحث البيولوجي الطبي في جامعة لويزيانا الحكومية، قد طالب بتطوير ونشر استخدام فحص للدم يكشف «حاجة الجسم من المضادات للأكسدة»، وذلك يشبه قياس نسبة الكولسترول في الدم حالياً.

إن مثل هذا الفحص يقيس مستوى النشاط التدميري الذي تسببه العوامل المؤكسدة داخل الجسم، ويبين حالتك إن كنت تتناول كميات مضادة للأكسدة كافية. فإذا كان لديك نشاطات تأكسد عالٍ، وتتناول مضادات أكسدة قليلة، تكون معرضاً للأمراض، وننصحك بزيادة تناول الأغذية المحتوية على مضادات

الأكسدة. فلا شيء أهم لحياتك وبقائك من تناولك باستمرار الأغذية الغنية بمضادات التأكسد التي تحارب المرض.

مخاطر المواد المؤكسدة التي تمنعها مضادات الأكسدة في الأغذية.

- تحول الكولسترول (LDL) إلى شكل يمكن أن يسد الشرايين.
- تهاجم المادة الوراثية في الخلية، وتسبب التغيار الإحيائي الذي يقود إلى مرض السرطان.
- تدمر خلايا العيون وتؤدي إلى إعتام عدسة العين.
- تتدخل في العمليات الطبيعية، وترفع ضغط الدم.
- تدمر خلايا الأعصاب، وتؤدي إلى تدهور الأعصاب والأمراض مثل باركنسون ولاوجهرج.
- تزيد من احتمال الإصابة بالالتهابات مثل التهاب المفاصل والربو.
- تدمر الحيوانات المنوية، وتؤدي إلى عدم الإخصاب والتشوهات عند الولادة.

(ولمعرفة المزيد من الأغذية الغنية بمضادات الأكسدة، انظر أدناه.)

كيفية الحصول على مضادات الأكسدة المقاومة للأمراض.

- عند انتقائك الفواكه والخضار، ابحث عن داكنة اللون، فكلما كانت الألوان أغمق، ازدادت نسبة مضادات الأكسدة. كما أن الفواكه والخضار الطازجة والمجمدة تحتوي على مضادات أكسدة أكثر من المعلبة والمعالجة أو المسخنة.

وعلى العموم، فإنك تحصل على مضادات الأكسدة عند تناولك الأغذية التالية:

- العنب الأحمر أفضل من الأخضر أو الأبيض.
- البصل الأحمر والأصفر بدلاً من الأبيض.
- الملفوف والقرنبيط والبروكولي الطازجة أو المطبوخة قليلاً.

-الثوم الطازج والمطحون .
- الخضار الطازجة والمجمدة أفضل من المعلبات.
- الخضار المعدّة بالميكرو ويف بدلاً من المغلية أو المشبعة بالبخار.
- زيت الزيتون البارد الطازج والمعالج.
- الخضار الورقية ذات اللون الداكن.
- الجريب فروت الوردي بدلاً من الأبيض.
- الفواكه الطازجة أفضل من العصير.
- العصير الطازج والمجمد أفضل من المعلب.
- الجزر البرتقالي الداكن اللون، والبطاطا الحلوة والقرع.

الدهون (الشحوم) :

للدهون تأثير بالغ على خلايا الإنسان. إن نشاط الخلية البيولوجي (وهكذا نزعتها الطبيعية لزيادة أو إعاقة العمليات المضرية) يرتبط بتوازن بين الأحماض الدهنية المشتقة من الأغذية داخل الخلية. ومعنى ذلك أن نوع الدهن الذي تأكله يؤثر على صحتك تأثيراً بالغاً.

تبيّن الأبحاث التي أجريت مؤخراً، أن تناول أي نوع من الدهون يحدث ألعابًا نارية بيوكيمياوية معقدة داخل الخلايا. وتكون النتيجة إطلاق رُسل تشبه الهرمونات تثير الالتهاب، واستجابات المناعة، وتجلط الدم، وأوجاع الرأس، وانقباض الأوعية الدموية، والألم وظهور الأورام الخبيثة.

وعلى النقيض من ذلك، ثمة أنواع من الدهون تحرض الخلايا على تكوين مواد كيمياوية تكسر تخثر الدم غير المرغوب فيه، وتعالج آلام المفاصل، وتحبط الخلايا السرطانية. وعلى الرغم من أن علم العقاقير المتعلق بالدهون عملية معقدة تتضمن الأنزيمات وخطوات تأيض عديدة، وتوازن دقيق وحساس للدهون داخل الخلايا، إلاّ أنه ينطوي على إمكانيات مدهشة لوقف المرض أو التخفيف من شدته، وتحسين حالة الفرد.

وهناك اكتشافان يُفسران كيفية سيطرة الدهن على بعض الوظائف الخلوية الحساسة. ويتلخص الاكتشاف الأول بأن عمليات جسدية عديدة، مثل تجلط الدم والالتهابات، يتحكم بها مواد تشبه الهرمونات تدعى (ايكوسانويدز eicosanoids) ومنها بروستاجلانزين، وثورمويوكسانيز، وليوكوترينز. أما الاكتشاف الثاني الذي توصل إليها علماء الأبحاث فيقول: بأن المادة الخام التي تتكون منها هذه الرسل القوية هي من صنع الدهون التي توجد في الأغشية، بمعنى آخر: أن الغذاء الذي نتناوله يشكل المادة الخام للأحماض الدهنية للمصانع الخلوية، التي تصنع الايكوسانويدز. ولا غرابة إذا قلنا: إن نوع وكمية الأحماض الدهنية التي تدخل الجسم تحدد نوع وكمية الايكوسانويدز الناتجة. وقد تكون مفيدة بيولوجياً أو ضارة. وعلى أي حال، يمكننا القول: بأن نوع الدهن الذي نأكله، يتحكم بمستوى النشاط البيولوجي للايكوسانويدز ودورته داخل أجسامنا.

أنت نتاج الدهون التي تأكلها :

بعد تناولك الدهون، سرعان ما يتحدد مصيرها على جدران خلايا جسمك. ومع أن الأحماض الدهنية تأتي على عدة أشكال، إلاّ أن هناك فئتين رئيستين في تشكيل (الأيكوسانويدز) وهما: (أوميغا ٣) وهي أحماض دهنية تتركز في الأحياء البحرية وبعض النباتات البرية، و(أوميغا ٦) وهي أحماض دهنية توجد في زيوت الخضار البرية مثل زيت الذرة وزيت العصفر وعباد الشمس، كما توجد في أغذية الحيوانات التي ترعى أعلافاً برية.

عندما تستهلك أحماض دهنية (أوميغا ٦) مأخوذة من اللحم أو زيت الذرة، فمن المرجح أنها تتغير إلى مادة تدعى حمض أراكيدونك (arachidonic acid) الذي يطلق بدوره مواد مثيرة للالتهاب أو تزيد من لزوجة الدم وانقباض الأوعية الدموية. أما الدهن الناتج عن الأغذية البحرية فهو مختلف تماماً وحميد.

إن أحماض (أوميغا ٣) تتحول إلى مواد مضادة لتكتل الصفائح الدموية، وتساعد على توسيع الأوعية الدموية، وتخفض الالتهابات وتلف الخلايا.

«ولما كان الغذاء مزيجاً من أوميغا ٣، وأوميغا ٦، وهما متناقضان، ويعطيان تعليمات متضاربة للخلايا باستمرار، فإن نسبة الأحماض الدهنية المفيدة للصحة أو الضارة المسببة للمرض تعتمد على ما تحتويه وجباتك الغذائية»، كما يقول الدكتور وليام أي. لاندز، الباحث الرائد في زيوت السمك، وكان يشغل سابقاً منصب أستاذ كيمياء بيولوجية بجامعة الينوي ـ تشيكاغو «فإنه نتيجة لذلك فإن الخلايا تتشبع بالأحماض الدهنية التي يتناولها الفرد».

فإذا غمرت خلاياك بأحماض دهنية أوميغا ٦ فإنك تتعرض للمرض. أما إذا تناولت أحماض دهنية أوميغا ٣، فإنها تقوم بكبح أو تبريد المحرك الذي يفرز الأيكوسانويد المسبب للمرض.

المعارك بين زيت السمك وزيت الذرة :

يقول الدكتور لاندز: «إن خلايا الإنسان عبارة عن أرض معارك حيث تتصارع الأحماض الدهنية أوميغا ٦ مع أوميغا ٣ على السيادة. ويساعد فوز أحدها على تحديد حالتك الصحية». والحقيقة أن غالبية السكان في الدول الغربية يعانون من هزيمة دائمة. فهم يحصلون على الكثير من أوميغا ٦، والقليل من أوميغا ٣ في وجباتهم، ويضيف قائلاً: «إن الأمريكيين يأكلون (١٠ـ١٥) مرة من الأحماض الدهنية أوميغا ٦ أكثر من الأحماض الدهنية أوميغا ٣ وهذه «نسبة مرعبة». وبالمقارنة مع سكان الأسكيمو المعروفين بانخفاض نسبة إصابتهم بالأمراض المزمنة، لأنهم يتناولون أغذية تحتوي على أوميغا ٣ بنسبة ثلاثة أضعاف ما يتناولونه من أوميغا ٦، ويرجع السبب في ذلك لتناولهم الكثير من الأغذية البحرية. والدليل على ذلك موجود لدى أنسجة الأفراد الأمريكيين. فقد دلت دراسات أجريت مؤخراً قام بها (فيليس بويين)، بروفسور مشارك في دائرة التغذية الطبية بجامعة الينوي ـ شيكاغو: أن أوميغا ٦ تشكل ٨٠٪ من الأحماض الدهنية التي تجري في أغشية خلايا الأمريكيين.

وبالمقارنة، فإن النسبة لدى الفرنسيين هي ٦٥٪، ولدى اليابانيين ٥٠٪، ولدى سكان جرينلاند: الأسكيمو ٢٢٪ فقط.

إن ارتفاع نسبة أوميغا ٦ تثير القلق لدى الخبراء مثل البروفسور أميريتوس الكساندر ليف، بجامعة هارفارد (كلية الطب)، الذي أفاد بأنه عندما تطورت أجسامنا عبر دهور خلت، كانت تتغذى على الكثير من الأغذية التي تحتوي أوميغا ٣، لا على أوميغا ٦. أما الآن ومع ابتكار الزيوت النباتية المعالجة. انعكست النسبة عند كثير من الشعوب والحضارات. فالأغذية التي نتناولها في أيامنا هذه ينقصها السمك والزيوت البحرية، ويغلب عليها الدهون من اللحوم والزيوت المعالجة الغريبة عن خلايانا. ويرى أن عدم التوازن في نسبة الدهون يسبب خللاً رئيساً للخلايا، وتزيد من الإصابة بالأمراض المستعصية، مثل: أمراض القلب والسرطان والسكري والتهاب المفاصل. ويوصي الدكتور ليف بأن أجسامنا بحاجة إلى جرعة قليلة من زيت السمك، وأن عدم الحصول عليها يعود علينا بأمراض عديدة.

«ربما يعود السبب في أمراض القلب والسرطان إلى نقص تناول الإنسان لزيت السمك.» هذا ما يقوله الدكتور إيوان كاميرون - من معهد لينوس بولينغ للعلوم والطب - كاليفورنيا.

وتؤكد الأبحاث التي أجريت مؤخراً على أهمية دهن الأسماك في إنقاذ حياة الإنسان. إن تناول السمك يتدخل مباشرة لإنقاذ الإنسان من الموت والإعاقة والنوبات القلبية. فقد وجد العلماء أن انسداد الشرايين يزداد سوءاً بسبب قلة تناول الفرد زيوت الأسماك.

لقد طوّر الدكتور لاندز معادلة للتنبؤ بإصابة الفرد بالنوبة القلبية، وذلك عن طريق فحص نسبة الدهون وقياس نسبة الأحماض الدهنية أوميغا ٣ وأوميغا ٦. فكلما ارتفعت نسبة أوميغا ٣ عن أوميغا ٦. انخفضت نسبة الإصابة بالنوبات القلبية. وبالمثل، فقد كشفت الدراسات أن ارتفاع نسبة أوميغا ٣، يقلل نسبة الإصابة بالسرطان.

ويقول الدكتور أريتمس سيموبولوس (رئيس مركز الوراثة والتغذية والصحة) بواشنطن دي. سي: إن كثرة استهلاكنا لزيوت أوميغا ٦ الموجودة في زيوت

السلطة، وزيوت الطبخ والأغذية السريعة المعالجة يساعد في حدوث كارثة صحية. وهذا صحيح، لقد شجعت المؤسسات المتخصصة بالقلب انتشار استخدام مثل هذه الزيوت النباتية بادئ الأ مر، لتقليل نسبة الكولسترول في الدم، فلم يكن لديها شكوك حول تأثيرها على الصحة من نواحٍ أخرى، مثل الالتهابات، وتقليل المناعة، وزيادة نسبة الإصابة بالسرطان. إن هذه الزيوت هي المسببة للسرطانات، وحالات الموت لحيوانات التجارب.

إن الطريقة الوحيدة لتصويب الخلل غير العادي في عدم التوزان لنسبة الدهون في الخلايا هي التوقف عن تناول الأغذية الغنية بأوميغا ٦، وزيادة تناول دهون أوميغا ٣ كما ينصح الخبراء في التغذية. والتأثير مباشر، فخلال ٧٢ ساعة تستطيع ملاحظة الأثر البيوكيميائي على الأنسجة لدى تناولك (١٠٠ غرام) من السمك يومياً، كما تشير الدراسات.

من الحكمة أن يتناول المرء السمك، وخصوصاً الأسماك الدهنية مثل السلمون والسردين والماكريل والتونا، ٢-٣ مرات في الأسبوع على الأقل. فإن إضافة الأطعمة البحرية إلى الوجبات التي تفتقر إليها يمكن أن يحدث توازناً في الأحماض الدهنية نوعاً ما، وبذلك يساعد على تقليل الإصابة بأمراض القلب والشرايين، والأمراض الأخرى الناجمة عن نقص الدهون التي تحتوي عليها الأطعمة البحرية. وتشير الأبحاث إلى أن تناول (٣٠ غم) فقط من السمك يومياً قد يساعد على إعادة خلايانا لوظائفها الطبيعية، وينقذ العديد من البشر من العجز والوفاة قبل الأوان.

(أنظر الملحق لمعرفة مصادر الأحماض الدهنية أوميغا ٣).

الاضطرابات والعلل التي يخفضها زيت السمك ويمنعها :

* **التهاب المفاصل الرثياني:** يقلل ألم المفاصل، والتصلب والإنهاك.
* **النوبات القلبية:** يقلل نسبة الإصابة بالنوبات القلبية إلى الثلث.
* **انسداد الشرايين:** يحافظ على نظافة الشرايين وعدم انسدادها.

* **ارتفاع ضغط الدم:** يقلل أو يوقف الحاجة إلى استخدام أدوية تخفيض الضغط.

* **التهاب الأمعاء والتهاب غشاء القولون المخاطي:** (القرحة).

إن تناول ٤،٥ غم من زيت السمك يومياً، أو ما يعادل ٢٠٠غم من سمك الماكريل، لمدة ثمانية أشهر خفض نشاط المرض بنسبة ٥٦٪ حسب إحدى الاختبارات.

كما تبين من اختبار آخر أنه قلل الحاجة إلى استخدام عقار بريدنيسون prednisone بنسبة الثلث.

* **داء الصدفية (psoriasis):** يخفف الحكة والإحمرار، والألم لدى بعض المرضى، ويقلل من تناول الأدوية.

تصلب الأنسجة: يقلل من أعراض المرض لدى بعض المصابين.

* **الربو:** يقلل من نوبات المرض عند بعض الأفراد.

* **وجع الرأس النصفي (الشقيقة):** يقلل من حدة ألم نصف الرأس وتكراره عند بعض المصابين.

مصادر الحصول على أوميغا ٣ لمحاربة الأمراض :

يمكن الحصول على أوميغا ٣ من الأسماك الدهنية التي تعيش في أعماق البحار الباردة مثل سمك الماكريل والبلّم (anchovies)، والرّنكة والسلمون والسردين، والسلمون المرقط (التروتة) والتونة وسمك الحفش الذي يستخرج منه الكافيار.

كما توجد كميات معتدلة منه في سمك التربوت (الترس) والقنبر (blue fish) والفرخ المخطط (striped bass) والقرش، والهف (سمك بحري صغير فضي الحراشف (smelt) وسيّاف البحر والتروتة. كما تحتوي الأسماك الصدفية مثل السلطعون، واللوبستر، والروبيان والمحار وبلح البحر والرخويات والحبّار كميات أقل من أوميغا ٣ (انظر الملحق).

وللحصول على فوائد أوميغا ٣، تناول السمك المشوي في الفرن أو المسلوق، لأن تناول السمك المقلي بالزيت أو الدهون وخصوصاً الزيوت النباتية الغنية بأوميغا ٦ يقلل من فعالية أوميغا ٣ المتوفرة في الأسماك.

تناول التونا المغموسة بالماء والسردين المعلب بدون زيت، إلاّ إذا كان الزيت من السردين نفسه، ويشار إليه على بطاقة العلبة بكلمة (sild).

إن إضافة زيوت مثل زيت الصويا يمكن أن تقلل أوميغا ٣. كما أن إزالة الزيت من التونا المعلبة يزيل (١٥-٢٥٪) من أوميغا ٣، بينما إزالة الماء، تزيل ٣٪ فقط.

وكذلك يمكنك الحصول على أوميغا ٣ في بعض الأغذية النباتية مثل الجوز بذور الكتان وبذور اللفت والرِّجلة (purslane) وهي نبات عشبي. أوراقه خضراء يؤكل في أوروبا والشرق الأوسط. ولكن أوميغا ٣ المأخوذ من النبات له خُمُس فاعلية أوميغا ٣ المشتق من الأسماك البحرية لتعزيز التفاعلات النافعة داخل الخلايا.

الأسماك نافعة وضارة :

ولكن لسوء الحظ، تكون الأسماك ملوثة أحياناً بالسموم مثل المبيدات والمواد الكيماوية الصناعية. وإليك بعض الطرق للحصول على أعلى فائدة من الأسماك دون الضرر :

* اختر الأسماك البحرية التي تعيش في مياه المحيطات المالحة، فهي أفضل من أسماك الأنهار والبحيرات العذبة التي تتعرض للتلوث.

* تجنب الاسماك التي يتم اصطيادها بالصنارة من البحيرات والجداول، في الاماكن الترفيهية، فعلى الأرجح تكون ملوثة.

* اختر السمك الصغير فهو أفضل من السمك الكبير، لأن السمك الصغير مثل السردين يتعرض لفترة أقل للملوثات.

* تناول أنواع عديدة من الأسماك بدلاً من التركيز على نوع واحد. لأن ذلك يقلل من خطر تناول أسماك من مصدر واحد ملوث.

* لا تأكل جلد السمك لأنه مستودع المواد الكيماوية السامة.

* يمكنك تناول الأسماك التي تربى في أحواض خاصة وذلك لعدم تعرضها للتلوث، ولكنها تحتوي على نسبة أقل من أوميغا ٣ الموجودة في أسماك البحار.

* لا تتناول كميات كبيرة من الأسماك. فعلى الرغم من تناول بعض الشعوب مثل اليابانيين والأسكيمو للسمك يومياً بكميات تصل إلى (٤٥٠غم)، فإنه ليس من الضروري الحصول على فوائد السمك. أن العديد من الدراسات توصي بالانتظام بأكل السمك مرتين أو ثلاث مرات أسبوعياً لتقليل الإصابة بأمراض القلب والسرطان والأمراض المستعصية الأخرى.

* تحذير للنساء الحوامل من خطر الكيمياويات السامة على الجنين: يتعين عليهن الامتناع عن تناول الأسماك من المياه الداخلية (الأماكن المغلقة)، والتقليل من تناول سمك أبو سيف والقرش والتونا الطازجة، بمعدل مرة واحدة شهرياً. وينصح بعض الخبراء النساء الحوامل بعدم تناول ما يزيد على (٢٠٠ غم) من التونا المعلبة أسبوعياً.

الحساسية من الأغذية :

هل تعاني من الصداع؟ الطفح الجلدي؟ الربو؟ الأكزما؟ اضطراب الأمعاء؟ قرحة أو التهاب غشاء القولون المخاطي؟ الإنهاك المزمن؟ هل أنت مكتئب، ومزاجي وبليد؟ هل طفلك مصاب بالمغص؟ الطفح الجلدي؟ الإسهال؟ هل أطفالك يعانون من عسر التنفس؟ التهاب الأذن؟ الشقيقة؟ نوبات الصرع؟

هناك أدلة علمية تفيد بأن مثل هذه الأمراض تنتج بسبب رفض الجسم لبعض الأغذية. وليست هذه حساسية من الأطعمة من النوع العادي، بل هي منغصات غريبة تسببها بعض الأغذية، ولا أحد يعرف تماماً سبب حدوثها. ثمة شيء واحد أكيد، وهي أنها حقيقة، ومعرفتها حلت غموضاً كثيراً. إن إغفال مثل هذه التفاعلات للأغذية، كما يحدث في الغالب، يسبب المعاناة والمرض لسنوات عديدة.

إن إدراك الحساسية من الأغذية أمر مهم ومفيد، ويعتقد بعض الخبراء أن

الحساسية من بعض الأغذية هي سبب العديد من الأمراض. إن مثل هذه التفاعلات، وعلى الرغم من تسميتها بالحساسية، لا ينطبق عليها تعريف حساسية الأغذية. ونتيجة لذلك، تطلق عليها المؤسسات مصطلحات مثل «حساسية مفرطة»، «حساسية»، «تفاعلات داخلية» أو مجرد «ردود أفعال معاكسة».

وإليك الفرق بين نظريات الحساسية من الأغذية القديمة والجديدة: إذا تناولت القليل من طعام تعاني من حساسية تجاهه، تصاب برد فعل مباشر مثل الحكة أو الطفح الجلدي أو الربو أو التهاب الفم أو فرط الحساسية. وتكون نتيجة فحص الدم والجلد إيجابية، وذلك في حالة الحساسية من الأطعمة المعروفة تماماً بأنها هي السبب.

أما في الحالات الكلاسيكية لحساسية الأغذية، يقوم جهاز المناعة بردود الأفعال، ويحدد السبب بأن بعض المركبات التي ليست هي السبب الفعلي، مثل حليب البقر، والجوز، على أنها أعداء، مثل: البكتيريا والفيروسات. ومثل هذا الخطأ يجعل جهاز المناعة في حالة تأهب، وينتج مضادات حيوية تسمى امينوغلوبولين "immunoglobulin E, IgE" لشن هجوم على تهديدات وهمية، إذ يفرز الهستامين وكيمياويات أخرى لاستفزاز أعراض الحساسية.

والحساسية الحقيقية هي التي ينتج عنها أمينوغلوبولين من نوع IgE.

الأغذية الخمسة المسببة للحساسية والاضطرابات المزمنة :

وفقًا لاختبارات أجراها الخبير البريطاني الدكتور/ جون هنتر تسبب الأغذية الخمسة التالية الحساسية والأعراض المرضية :

* **حبوب القمح والذرة.**
* **منتجات الألبان.**
* **الكافائين.**
* **الخميرة.**
* **الحمضيات.**

الحساسية المتأخرة للأغذية :

ثمة نظرية جديدة لحساسية الأغذية تفيد، بأنه عند تناول الفرد طعاماً سيئاً، قد يصعب تحديد ردود الأفعال، وربما لا تظهر إلاّ بعد ساعات أو يوم أو اثنين أو أكثر من ذلك. ويحتاج الفرد إلى تناول كمية أكبر من الطعام لإحداث رد الفعل، وعند فحص الدم أو الجلد لمعرفة الغذاء المسبب، قد تكون النتيجة سلبية أو إيجابية، وربما لا يتدخل جهاز المناعة في هذه المرحلة. إن مثل هذه الحساسية المتأخرة للأغذية، كما يعتقد البعض، تسبب سلسلة من الأمراض، مثل: النعاس، ووجع الرأس، ومشاكل في المزاج وفقدان التركيز، علاوة على أمراض مزمنة مثل التهاب المفاصل الرثوي واضطراب الأمعاء.

وعلاوة على ذلك، فإن الامتناع عن تناول بعض الأغذية قد يسبب انتكاسات ملحوظة لا يرجى شفاؤها، مثل: التهاب المفاصل، واضطرابات الهضم. ويرى الطبيب البريطاني (جون هنتر) الاختصاصي بأمراض المعدة والأمعاء في مستشفى أدنبروكس بكامبيردج: أن الامتناع عن بعض الأطعمة يفيد في حالات الإصابة بالشقيقة (ألم نصف الرأس) واضطرابات الأمعاء، ومرض كروهن، والاكزيما، وفرط النشاط والتهاب المفاصل. وعلى الرغم من هذه الأمراض العديدة، فالأغذية المسببة للحساسية متشابهة لدرجة مذهلة، وهي، بشكل عام: الحبوب، ومنتجات الألبان والكافائين والخميرة والحمضيات. «إن الامتناع عن بعض هذه الأطعمة يخفف من الأعراض»، كما وجد الدكتور هنتر. وأن القمح من أكثر الأطعمة المسببة للحساسية، حيث كان سبب إزعاج ٦٠٪ من المصابين بالحساسية، ويلي ذلك منتجات الألبان.

أما العسل فكان من أقل الأطعمة التي تسبب الحساسية، إذ إن نسبة الحساسية منه ٢٪ فقط والغريب أن الإنسان قد لا يصاب بالحساسية عند إعطائه الغذاء المسبب للحساسية عن طريق الدم، كما يقول الدكتور هنتر: ويعني ذلك أن رد الفعل يحدث داخل الأمعاء، وليس داخل الدم أو جهاز المناعة. وحسب هذه النظرية، فإن الأطعمة عند تحللها بالبكتيريا داخل الأمعاء، تفرز

سموماً ومواد كيمياوية تسبب هذه التفاعلات. ويحدث التفاعل ويختفي، على وفق حساسية الفرد والتوازن الدقيق للبكتيريا في القناة الهضمية.

وثمة نظريات عديدة أخرى تزعم تفسير هذه التفاعلات الغريبة الواهنة للغذاء. فيرى البعض أنه بسبب التهابات معوية مزمنة يصبح لديهم «أمعاء تسمح بالتسرب»، وبذلك تجعل جزئيات من الغذاء غير المهضوم تمر خلال القولون إلى الدم إذ تعامل وكأنها أجسام غريبة تحاول اختراق نظام المناعة، وبذلك تولد حساسية. ونظرية أخرى تقول: بأن مكونات الغذاء تولد هذه الأعراض المباشرة. فعلى سبيل المثال، تحتوي القهوة والفواكه على مواد كيمياوية طبيعية (فينولات phenols) تهدئها الأنزيمات خلال عملية الهضم. فإذا كانت أنزيمات شخص ما لا تعمل بصورة طبيعية، ولم تنشط الفينولات، فإنها تحدث اضطرابات. فمزج الفينول في الخمور يسبب مرض ألم نصف الرأس (الشقيقة). وعلاوة على ذلك، هناك أطعمة حاملة لمواد حساسية فعّالة. وقد دلت الأبحاث التي أجريت على الحليب على وجود مادة الهستامين، وهو المادة الرئيسة المسببة للربو وأمراض الحساسية الأخرى.

ويحتوي الحليب والقمح على مستحضرات أفيونية مخدرة تشبه المورفين، وقد تحدث نشاطاً في خلايا الدماغ، وتؤثر على المزاج والنشاط الدماغي، وقد تؤدي إلى الإنهاك.

الأعراض النفسية التي تسببها الأغذية :

هل تسبب بعض التفاعلات الغذائية أمراضاً نفسية؟ «ثمة أدلة تقول: بأن أعراضاً نفسية، مثل: الاكتئاب والقلق يمكن أن ترجع أسبابها إلى الحساسية من بعض الأغذية لدى بعض الأفراد»، كما يقول ألن جيتيس من جامعة كولمبيا - كلية الأطباء والجراحين. كما توصل الدكتور طلال نصولي – من جامعة جورج تاون - كلية الطب، إلى أن الإنهاك المزمن سببه حساسية متأخرة لبعض الأطعمة، مثل: القمح والحليب والذرة.

إن مثل هذه العلاقات المكتشفة مؤخراً بين حساسية الأغذية وحالات المرض

المحيرة التي على المنظور لا يرجى شفاؤها، تفتح آمالاً جديدة لشفاء ملايين البشر.

كيفية كشف «حساسية» الأغذية المزمنة :

إذا راودتك بعض الشكوك حول حساسية بعض الأغذية وأنها لا تناسبك، بل تسبب لك مشاكل مزمنة مثل التهاب المفاصل، ووجع الرأس، وتقلبات المزاج، وألم البطن والإسهال والاضطرابات المعوية الأخرى، فإنه باستطاعتك تحديد الأسباب عن طريق التجربة والخطأ والامتناع عن مثل هذه الأطعمة. وإليك النصائح التي يقدمها الدكتور نصولي :

* توقف لمدة أسبوع عن تناول الأغذية المشكوك فيها. ومن الأجدى البدء بالتوقف عن تناول الحليب ومنتجات الألبان والقمح أو الذرة. احرص على قراءة البطاقات الخاصة بالأطعمة لمعرفة احتوائها على مثل هذه المسببات للحساسية. فعلى سبيل المثال، تحتوي الأطعمة المعالجة على جينين الحليب (الكاسين) ووجلوتين القمح ومواد تحلية مأخوذة من الذرة.

* وخلال الأسبوع الذي امتنعت فيه عن تناول الأغذية المشكوك فيها، راقب نفسك، وتأكد من شعورك بالتحسن، فمثلاً، هل توقف الإسهال لديك، أو اختفى وجع الرأس؟ فإذا كان الوضع كذلك، تقطع الشك باليقين.

* ولإثبات أن طعاماً ما يزعجك، قم «باختبار التحدي» بأن تتناول الكثير من ذلك الطعام الذي توقفت عنه سابقاً. فإذا كان من منتجات الألبان، تناول حليباً خالي الدسم، واللبن الزبادي وجبناً ثلاث مرات يومياً. وإن كان ذرة، تناول الذرة، والخبز والرقائق المصنوعة من الذرة، وإن كان قمحاً، تناول الخبز والمنتجات التي يدخل القمح في إعدادها. وراقب حالتك، وهل عادت أعراض المرض والألم. وتذكر بأن الأعراض قد لا تظهر إلاّ بعد مرور يومين أو أكثر من تناول الطعام.

تحذير :

إذا أصبت بنوبات مرضية حادة بسبب الحساسية من بعض الأطعمة، مثل

الروبيـان والفول، فـلا تقم «باخـتبـار التـحدي» تحت أي ظرف مـن الظروف. بل تجنب مـثل هذه الأطعـمـة، لأن تناولها قـد يسـبب أمراضـاً تهـدد حيـاتك، مـثل الحساسية المفرطة.

* كرّر العملية، مركزاً على الأغذية المسببة للحساسية مثل القمح والحليب والصويا والبيض.

* وبالطبع، يمكنك مـراجـعـة الطبـيب المخـتص. ومن الطبـيـعي أن يقـوم بالفحوص اللازمة لمعرفة سبب حساسيتك من مثل هذه الأغذية. ولكن مثل هذه الفحوص للجلد والدم قد تخطئ في تحديد السبب. فالاختبار الأفضل هو تجربة تناول مثل هذه الأطعمة ثم الامتناع عنها لمعرفة إن كانت هي السبب لمثل هذه الأعراض.

إذا كنت تعاني من حساسية من غذاء ما، فإن امتناعك عن تناوله هو العلاج السريع.

الجهاز القلبي الوعائي

متاعب القلب :

الأغذية التي تحافظ على الشرايين وتمنع الإصابة بأمراض القلب هي: الأغذية البحرية، والفواكه، والخضار، والجوز، والحبوب، والبقوليات، والبصل والثوم، والأغذية الغنية بفيتامين C وE وبيتا كاروتين (صبغ برتقالي أو أحمر يكون في بعض النباتات وفي الأنسجة الدهنية لبعض الحيوانات).

الأغذية التي تسبب تلف الشرايين والقلب :
اللحوم ومنتجات الألبان الغنية بالدهون والإفراط في تناول المشروبات الكحولية.

إن كنت تخشى الإصابة بمرض القلب الذي يتسبب في وفاة ١٧٩.٠٠٠ شخص كل عام، فإن حل اللغز في البقاء، هو معرفة الأغذية التي يتناولها أصحاب القلوب السليمة. بالطبع ثمة أسباب أخرى للإصابة بأمراض القلب مثل الجينات وجنس الشخص، والتدخين،وقلة الرياضة والضغوط، ولكن حتى عندما نتجاهل هذه الأسباب، فإن الغذاء هو السبب في انسداد الشرايين وإجهاد القلب أو توقفه. إن كبح جماح أمراض الشرايين منذ البداية هو الأهم لعلاج الذبحات الصدرية والنوبات القلبية.

وعلى الرغم من ازدياد أمراض الشرايين مع تقدم السن، إلاّ أن ثمة برهان جديد يثبت أنه لو كانت عادات الفرد متهورة في الأكل، ولو أنه أصيب بنوبات قلبية سابقة، إلاّ أن تغيير العادات الغذائية قد يمنع الإصابة بها مستقبلاً، ويوقف تلف الشرايين، فما زال هناك متسع من الوقت للعلاج.

كيفية انسداد الشرايين، وعلاجها بالأغذية؟

تكون الشرايين عند الولادة نظيفة ومرنة ومفتوحة. وتبدأ في الانسداد مع التقدم في العمر، فتظهر علامات دهنية على جدران الخلايا المحيطة بالشرايين، ثم تتحول إلى طبقات دهنية عند فتحات الشرايين، وتعيق مجرى الدم جزئياً، فإذا تكسرت إحدى الطبقات الدهنية تبدأ عملية تجلط الدم. فإذا كبر حجم التجلط، يغلق مجرى الدم ويحدث ما يسمى بالنوبة القلبية. كما يسبب انخفاض انسياب الدم عدم انتظام في دقات القلب، مما يؤدي إلى الوفاة أحياناً. وإذا حدث تمزق أو انسداد في أحد الأوعية الدموية الموصلة للدماغ، يعاني الإنسان من السكتة الدماغية.

إن الغذاء الذي تتناوله يحدد سرعة انسداد شرايينك، والوجبة الغذائية المناسبة تساعد على عدم حدوث التجلط، وتجعل الشرايين مرنة، ودورة الدم طبيعية. إذ يقوم الغذاء بمحاربة الكولسترول والدهون الأخرى في الدم، وبالتأثير على عوامل تجلط الدم. وإليك الأطعمة التي يتناولها الأشخاص الذين لا يصابون بأمراض القلب، كما يؤكد الخبراء في جميع أرجاء العالم.

السمك ـ علاج أمراض القلب العالمي :

إن أفضل طريقة لعدم إصابتك بأمراض القلب، هي تناولك السمك، وخصوصاً السمك الدهني الغني بالأحماض الدهنية النافعة. إن الأدلة على فعالية السمك العلاجية والوقائية دامغة وقطعية، وخصوصاً ضد أمراض القلب والأوعية الدموية. ومن المرجح أن العلاج يكمن في الدهن البحري الفريد من نوعه.

إن آكلي الأسماك والأغذية البحرية لا يصابون بأمراض القلب كثيراً، بل نسبة إصابتهم أقل، حتى أن تناول كميات قليلة من السمك له تأثير فعّال. لقد أثبتت إحدى الدراسات الهولندية أن تناول (٣٠ غم) من السمك يومياً يمنع

الإصابة بأمراض القلب بنسبة النصف. كما كشفت دراسة أجريت على ٦٠٠٠ رجل أمريكي، في منتصف العمر بأن من يتناول دهن سمك ماكريل بمقدار (٣٠ غم) أو (٨٥ غم) من سمك ذئب البحر (bass) تكون نسبة وفاتهم أقل بـ ٣٦٪ من غيرهم الذين لا يتناولون السمك.

وأثبتت دراسة أخرى استغرقت ٢٥ عاماً أجريت على (١٧٠٠٠) رجل أن الإصابة بالجلطة القلبية انخفضت لديهم، كلما تناولوا كميات أكبر من السمك.

أما الذين لا يتناولون السمك فقد زادت إصابتهم بأمراض القلب والوفاة الناجمة عنها، بنسبة الثلث عن أولئك الذين يتناولون ما نسبته (٣٥ غم) يومياً.

ولو تمكنت من النظر إلى شرايين البشر، لرأيت أن الأصحاء منهم هم آكلو الأسماك، وأن المرضى هم الذين لا يأكلونه. وكبديل لذلك، يمكنك فحص شرايينهم عند تشريح الجثة. وهذا ما فعله رجال البحث في الدنمارك مؤخراً، وتوصلوا إلى براهين لم يسبقهم أحد إليها، تثبت فعالية زيت السمك في منع تصلب الشرايين.

لقد حصل الباحثون الدنماركيون على أنسجة دهنية وشرايين من (٤٠) جثة من مستشفى فريدريلكبيرج في الدنمارك وبذلك اكتشفوا كمية السمك الذي تناوله الفرد طيلة حياته. ومما لا يمكن إنكاره أن أنظف وأنعم الشرايين كانت لآكلي الأسماك إذ ارتفعت نسبة دهون أوميغا ٣ في أنسجتهم. أما أصحاب الشرايين المسدودة فكانت لمن انخفضت نسبة أوميغا ٣ في أنسجتهم. لقد أخطأوا بعدم تناولهم السمك.

لقد أثبتت الدراسات أن تناولك (٣٠ غم) من السمك يومياً أو وجبتين أسبوعياً، تخفض فرص إصابتك بالنوبة القلبية بنسبة الثلث أو النصف.

الغذاء المفيد لعلاج النوبات القلبية :

إذا أصبت بنوبة قلبية، فما عليك سوى تناول وجبات غنية بالسمك مباشرة، مما يخفض نسبة إصابتك مستقبلاً إلى الثلث. وفي الحقيقة، فإن تناولك الأسماك يزيد من عدم إصابتك بالنوبة القلبية أكثر من امتناعك عن تناول الأغذية الدسمة والغنية بالدهون الحيوانية. هذا ما توصلت إليه دراسة استغرقت سنتين، قام بها الطبيب مايكل بد في مجلس الأبحاث الطبية بكارديف، إذ أجرى دراسة على ٢٠٣٣ رجلاً أصيبوا بنوبة قلبية واحدة، على الأقل، وطلب من مجموعة بتناول وجبات من السمك مقدارها (١٤٠غم) مثل السلمون والماكريل والسردين، مرتين في الأسبوع على الأقل، أو تناول كبسولات زيت السمك. كما طلب من مجموعة ثانية بتقليل تناول الأغذية الغنية بالدهون، مثل: الزبدة، والجبن، والكريمة.

وطلب من مجموعة ثالثة الإكثار من تناول الأغذية الغنية بالألياف، مثل: الخبز الأسود، والحبوب التي تحتوي على النخالة. ولكنه لم يقدم أية نصائح لمجموعة رابعة.

وبعد سنتين لم تنخفض نسبة الوفيات لدى من تناولوا أغذية قليلة الدسم أو غنية بالألياف، ولكن تأثير تناول الأسماك كان يبعث على الدهشة. لقد انخفضت الوفيات بين آكلي الأسماك بنسبة ٢٩٪ «هذا رائع!» يقول البروفسور الكساندر ليف، من كلية الطب بجامعة هارفارد.

* إن كنت تعاني من نوبة قلبية، فإن نسبة إصابتك بها ستقل لو تناولت السمك مرتين أسبوعياً، وتناولت الكثير من الفواكه والخضار، بدلاً من اتباع النصيحة التقليدية بالتوقف عن تناول الدهون في وجباتك الغذائية.

وجبة الفرصة الثانية بعد جراحة القلب :

إذا أجريت لك عملية جراحة في القلب تسمى عملية البالون -balloon an gioplasty لفتح الشرايين الضيقة والمغلقة، فإن تناولك السمك الدهني يساعد على عدم انسدادها مرة أخرى. لأن هذه الشرايين تعود للانغلاق ثانية بنسبة ٤٠ـ٥٠٪ من الحالات. وعلى الرغم من ذلك، فقد كشفت دراسات عديدة بأن زيت السمك يخفض نسبة الدهون وهو أفضل من اتباع وجبات قليلة الدسم. وفي أحد الاختبارات التي أجراها مارك ر. ملنر. جراح بمستشفى واشنطن دي سي. تبين أن (١٩٪) من (٤٢) مريضاً تناولوا وجبات قليلة الدسم وكبسولات زيت السمك لمدة ستة أشهر بعد الجراحة القلبية، وعادت الشرايين للانسداد.

وعلى النقيض من ذلك، تناول عدد مساوٍ من المرضى وجبات قليلة الدسم، ولكنهم لم يتناولوا زيت السمك، فكانت نسبة انسداد الشرايين الضعف. لقد كانت الجرعة الوقائية (٢٠٠ غم) من سمك الماكريل.

«وعلى أي حال، فإن من يتناول السمك ثلاث مرات أسبوعياً أو أكثر لن يحتاج لمثل هذه العملية الجراحية للقلب»، كما يقول الدكتور ملنر. كما أكدّت هذه المعلومة دراسة أخرى أجريت على مرضى آخرين، قامت بها الدكتورة إيزابيل بيراتي، دكتورة في الطب بجامعة لافال بكويبيك ـ كندا. فقد وجدت أن الاستمرار على تناول الأسماك وحدها قبل العملية وبعدها، حافظ على بقاء الشرايين مفتوحة، تماماً مثلما حدث عند تناول كبسولات زيت السمك.

إن الذين يتناولون أكثر من (٢٢٥ غم) من الأغذية البحرية أسبوعياً، تقل إصابتهم بأمراض القلب إلى النصف مقارنة بأولئك الذين يتناولون فقط (٥٥ غم) أسبوعياً.

وليس مدهشاً، بأن السمك الدهني مثل سمك السلمون والماكريل والسردين الغنية بأحماض أوميغا ٣ الدهنية هي أكثر فاعلية من الأنواع الأخرى.

هناك عشر طرق يكافح بها زيت السمك أمراض القلب :

* **يمنع التجلط.**
* **يقلل انقباض الأوعية الدموية.**
* **يساعد في انسياب الدم.**
* **يقلل من عامل التجلط (فبرينوجن).**
* **يزيد نشاط تحليل التجلط.**
* **يمنع تدمير الخلايا الناجم عن شوارد الأوكسجين .**
* **يخفض الترايجلسريد (مركب عضوي دهني ثلاثي).**
* **يرفع نسبة الكولسترول الجيد (HDL).**
* **يجعل أغشية الخلايا أكثر مرونة.**
* **يخفض ضغط الدم.**

فوائد الثوم :

يعالج الثوم الشرايين المصابة بالانسداد. وإن تناول الثوم بانتظام يؤخر تجلط الشرايين، بل يعالج ما هو مسدود منها، فيقول آرون بورديا، إخصائي القلب بكلية طاغور الطب في الهند، اكتشف المختص بأبحاث الثوم أنّ تقديم الثوم للأرانب المصابة بانسداد الشرايين بنسبة ٨٠٪، خفض درجة الانسداد، وأعاد الحياة للشرايين جزئياً.

وتم اختبار الثوم بإعطائه لمجموعة مؤلفة من ٤٣٢ مريض كانوا يتعالجون من نوبات قلبية. فتناول نصفهم فصّين أو ثلاثة فصوص من الثوم الطازج أو المطبوخ يومياً لمدة ثلاث سنوات، إذ عصروا الثوم مع العصير، وأضافوه للحليب صباحاً، أو تناولوه مغلياً أو مهروساً. أما النصف الآخر فلم يتناول الثوم. وبعد السنة الأولى، لم تظهر أية فوارق في معدل النوبات القلبية بين المجموعتين.

ولكن في السنة الثانية، انخفضت نسبة الوفيات بين أفراد المجموعة التي تناولت الثوم إلى النصف، وفي السنة الثالثة انخفضت النسبة إلى ٦٦٪! كما

انخفضت النوبات القلبية غير الفتاكة بنسبة ٣٠٪ في السنة الثانية، و٦٠٪ خلال السنة الثالثة. وعلاوة على ذلك، انخفضت نسبة ضغط الدم والكولسترول لدى آكلي الثوم بنسبة ١٠٪. كما انخفضت نوبات الخناق الصدري لديهم. ولم تحدث أية تغيرات في القلب والأوعية لدى المجموعة التي لم تتناول الثوم.

ويستنتج الدكتور بورديا بأنه مع مرور الزمن، يزيل الثوم بعض البلاك المتراكم على الشرايين ويمنع التلف المستقبلي لها. إن السلاح المتوفر في الثوم هو مجموعة مضادات للأكسدة. ويقال: إن الثوم يحتوي على (١٥) مضاداً للأكسدة ،على الأقل، تحافظ على الشرايين.

ملحوظة: لقد تبين أن الثوم المطبوخ له نفس فعالية الثوم الطازج في محاربة النوبات القلبية وتقليل الوفيات، حسب أبحاث الدكتور بورديا.

فوائد إضافية للثوم :

لقد نتج عن تناول الثوم فوائد صحية غير متوقعة. فقد أفاد الدكتور بورديا بأن آكلي الثوم لا يعانون من آلام المفاصل، وآلام الجسد والربو كثيراً. بل يتمتعون بالحيوية والطاقة الجنسية، ولديهم شهية أفضل.

ومن الفوائد المذهلة للثوم تقليله لآلام المفاصل لدى المصابين بهشاشة العظام. وقد انسحب خمسة من الأشخاص الذين أجريت عليهم الدراسة، بسبب تعرضهم لحرقة أثناء التبول، ونزيف بالبواسير، وامتلاء البطن بالغازات. وقد أظهر تناول الثوم الطازج شكاوى أكثر من تناوله مطبوخاً.

لقد ارتبط تناول الثوم بانخفاض الإصابة بأمراض القلب. وأثبتت دراسة أجريت عام ١٩٨١م على الوجبات الغذائية في (١٥) دولة، قام بها علماء بجامعة (وسترن أونتاريو) بأن الشعوب التي تستهلك ثوماً أكثر تكون نسبة الإصابة بأمراض القلب لديهم أقل.

فوائد الجوز والبندق (المكسرات) :

تناول بعض الجوز والبندق يومياً علاجاً لأمراض القلب. هذا ما ينصح به الدكتور جاري فريزر، البروفسور بجامعة لوما لندا (كاليفورنيا). فقد أجرى

دراسة على ٣١٫٢٠٨ من السبتيين، واكتشف أن الجوز هو الغذاء الأول الذي يتناوله الأشخاص الذين لا يعانون من النوبات القلبية. ويقول: بأن الذين تناولوا الجوز خمس مرات أسبوعياً في الأقل أقل عرضة للنوبات القلبية والوفاة بأمراض الشرايين بنسبة النصف، من الذين يتناولونه أقل من مرة أسبوعياً.

لقد تبين أن تناول الجوز مرة أسبوعيًا يخفض أمراض القلب بنسبة ٢٥٪ تقريباً. وكانت النسبة لمن استهلكوا ٣٢٪ للفول السوداني، و٢٩٪ للوز و١٦٪ للجوز و٢٣٪ أنواعاً من المكسرات الأخرى.

فالمكسرات غنية بالألياف والدهون الأحادية التي تشبه زيت الزيتون وتحارب أمراض القلب. كما أنها مليئة بمضادات الأكسدة ومنها فيتامين E، والسيلينيوم (خصوصاً الجوز البرازيلي) وحمض الجوز، وجميعها تحمي الشرايين من أضرار الكولسترول. ولما كانت المكسرات غنية بالدهون، ومعظمها دهون مفيدة، فإنك لن تستطيع تناولها بكثرة إن كنت من المهتمين بعدم السمنة. وعلى الرغم من ذلك، كان أفراد الدراسة، التي أجراها الدكتور فريزر، أقل سمنة من الأشخاص الذين لا يتناولون المكسرات.

ولم يحدد الدكتور فريزر كمية المكسرات التي تناولها أفراد الدراسة في الوقت الواحد. فالكمية المعقولة تعتمد على وزن الشخص. إن تناول (٣٠ـ٥٥ غم) يومياً يكفي.

التجربة الإيطالية :

ماذا تتناول النساء الإيطاليات اللواتي يعانين أو لا يعانين من نوبات قلبية؟ قام مجموعة من العلماء والباحثين بمعهد أبحاث علم الأمراض بتحليل وجبات غذائية لـ ٩٣٦ امرأة مسنّة.

وقد تبين لهم أن النساء اللواتي تناولن نسبة كبيرة من الجزر والفواكه الطازجة انخفضت نسبة إصابتهن بالنوبات القلبية بنسبة ٦٠٪، واللواتي تناولن الخضار والأسماك انخفضت نسبة الخطورة إلى ٤٠٪. كما أن تناول الكحول باعتدال خفض الخطورة ٣٠٪، ولكن الإفراط بتناول الكحول زاد الخطورة

بنسبة ٢٠٪.

وكانت النساء الأكثر عرضة لمخاطر النوبات القلبية، يتناولن الكثير من اللحوم وخصوصاً لحم الخنزير واللحوم المحفوظة والزبدة والدهون.

تناول الخضار لمقاومة النوبات القلبية :

إن تناول الفواكه والخضار يقلل من فرص الإصابة بالنوبات القلبية والسكتة الدماغية، حتى لو أصُبت بها سابقاً. ومما لا شك فيه، أن آكلي الفواكه والخضار يتمتعون بشرايين أفضل. والنباتيون هم أقل الناس إصابة بأمراض القلب والأوعية والشرايين. وتشير دراسات أجريت مؤخراً بجامعة هارفارد إلى أن النساء اللواتي يتناولن جزرة كبيرة إضافية أو (٣٠ غم) بطاطا حلوة (أو أية أطعمة غنية بالبيتا كاروتين) يومياً تقل إصابتهن بالنوبات القلبية بنسبة ٢٢٪ والسكتة الدماغية بنسبة ٤٠ـ٧٠٪.

كما توصف الخضار والفواكه لمرضى النوبات القلبية بعد العلاج. إذا بقيت على قيد الحياة بعد الإصابة بنوبة قلبية، فإن تناولك الخضار والفواكه ينقذك من إصابة أخرى أو الوفاة، أكثر من توقفك عن تناول اللحوم ومنتجات الألبان، هذا ما أكدته دراسة حديثة استغرقت سنة كاملة، أجريت على ٤٠٠ من مرضى القلب في الهند. فقد أخضع الأطباء نصف المرضى لوجبات قليلة الدسم.

والنصف الثاني لوجبات «تجريبية» مؤلفة من الفواكه والحبوب والمكسرات (الجوز واللوز والفستق) والبقوليات والسمك والخضار. وبالتحديد، كانت الوجبة عبارة عن (٤٠٠ غم) من الفواكه والخضار يومياً. (واشتملت على الجوافة، والعنب والبابايا والموز والبرتقال والليمون والتفاح والسبانخ والفجل والبندورة واللوتس «عرائس النيل»، والفطر والبصل والثوم وبذور الحلبة والبازيلا والفاصوليا).

وبعد مرور سنة انخفضت نسبة إصابة آكلي الخضار والفواكه بالأمراض القلبية إلى ٤٠٪، كما انخفضت الوفيات بنسبة ٤٥٪ عن الأشخاص الذين تناولوا الأغذية القليلة الدسم. واستنتج الباحثون، بأنه لو اتبع كل شخص

أصيب بنوبة قلبية نمطاً غذائياً غنياً بالفواكه والخضار، لتم إنقاذ العديد من الأرواح. ومن الجدير بالذكر، أن المريض بالنوبة القلبية ينصح باللجوء إلى تناول وجبات نباتية بالسرعة الممكنة. وقد بدأ بالوجبة النباتية بعد ٧٢ ساعة من الإصابة بالنوبة حسب ما ورد في الدراسة الهندية.

وعلاوة على ذلك، أثبتت دراسة حديثة هولندية أجريت على مرضى القلب أن التحول إلى تناول وجبات نباتية، وقليلة الدسم والكولسترول لمدة سنتين أوقفت تلف الشرايين، وإعادتها إلى سيرتها الأولى السليمة.

ويبرر الباحثون ذلك بقولهم إن الكاروتين الموجود في الخضار والمواد المضادة للأكسدة في الفواكه والخضار تساعد على عدم تجلط الدم في الشرايين وتبقي على صحتها.

جرِّب الوجبات اليابانية التي تنقذ القلب :

جرِّب الأكل مثل اليابانيين قديماً، لقد اعتادوا على تناول وجبات قليلة الدسم، وغنية بالأسماك، مما جعلهم ينعمون بحياة بعيدة عن أمراض القلب. ولكن مع مجيء الغزو الغربي والأغذية الغنية بالدهون والوجبات السريعة، فقد ارتفعت نسبة المصابين بأمراض القلب في اليابان. لقد تابع البروفسور أنسيل عام ١٩٥٧م من جامعة مينسوتا آنذاك. معدلات أمراض القلب في سبع دول هي: الولايات المتحدة الأمريكية، وفنلندا والأراضي المنخفضة وإيطاليا ويوغسلافيا واليونان واليابان، واكتشف أن الدول الغربية ترتفع فيها الإصابات بأمراض القلب خمسة أضعاف أكثر من الدول الأقل إصابة بمثل هذه الأمراض. فعلى سبيل المثال يعاني سكان فنلندا من الإصابة بأمراض القلب كثيراً، وبنسبة تصل إلى ثمانية أضعاف اليابان. ومن المدهش، الحقيقة التي توصل إليها، وهي: أن اليابانيين كانوا يتناولون ٩٪ فقط من الوحدات الحرارية دهون، منها ٣٪ فقط دهون حيوانية، بينما كانت تشتمل الوجبة التي يتناولها الفنلندي على ٣٩٪ دهون، منها ٢٢٪ دهون حيوانية.

ومع أن الوجبة الكلاسيكية اليابانية آخذة في الاختفاء، إلاّ أن باحثي جامعة

هلسنكي أجـروا مـقـابلات مع يـابانيين من الأرياف أفـادوا بأنهم لا يزالون يتناولون الوجبات الغذائية التقليدية مثل أجدادهم.

وإليك ما كانوا يأكلونه خلال اليوم العادي: ٦٧٥ غم أرز مطبوخ، ١٤٠ـ٢٢٥ غم فواكه، ٢٢٥ غم خضار، ٥٥ غم فاصوليا، ٥٥ غم لحم، ١١٥ غم سمك، ١١٥ مل حليب، بيضـة واحـدة أو أقل، ملعـقتـان من السكر، ملعـقـة ونصف صلصـة الصويا. كما كان الرجال يشربون ٤٢٥ مل بيرة، أما النساء فكن يشربن القليل منها.

وهكذا، نرى أن الوجبة الغذائية اليابانية التقليدية قليلة الوحدات الحرارية، والدهون واللحوم، ولكنها غنية بالأسماك والفواكه والخضار والأرز. وثمة شائبة في هذه الوجـبـة وهي النسبة الزائدة للصـوديوم المتوفـر في صلصـة الصـويا. ويعود اللوم إليها جزئياً بأنها السبب في ارتفاع نسبة السكتة الدماغية. فلو ضبطنا كمية الصوديوم في الأكل، فإن عادات الأكل عند اليابانيين قديماً تبدو ممتازة للنجاة من أمراض القلب.

لماذا يتمتع سكان حوض البحر الأبيض المتوسط بقلوب سليمة :

اتُّبعت العادات الغذائية لسكان حوض البحر الأبيض المتوسط، وخصوصاً في اليونان وإيطاليا وأسبانيا وجنوب فرنسا، فتبين أن نسبة الوفيات بأمراض القلب لديهم أقل بنسبة ٥٠٪ من الأمـريكان. وعلى الرغم من أن الوجـبـة التي يتناولها سكان حـوض البـحـر الأبيض المتـوسط ليست قليلة الدسم، وأنهم يتناولون دهوناً أكثر من الأمريكان، إلاّ أن هناك فرقاً كبيراً. إنهم يتناولون زيت الزيتـون وهو دهن أحـادي غيـر مـشـبع، كمـا أنهم يأكلون القليل من اللحـوم الحيوانية. فعلى سبيل المثال، يشرب سكان جزيرة كريت زيت الزيتون شرباً بالأكواب، مما يرفع من نسبة الوحدات الحرارية من الدهون لما يزيد على ٤٠٪، ومع ذلك، اكتشف الدكتور (كيز) في دراسته التي أجراها على سكان سبعة بلدان: أنه نادراً ما يخضع سكان جزيرة كريت لأمراض القلب. فخلال ١٥ سنة توفي ٣٨ شخصاً فقط من ضمن ١٠,٠٠٠ من الجزيرة بسبب أمراض القلب،

مقارنة مع ٧٧٣ أمريكياً.

وبذلك تكون نسبة الوفيات في أمريكا أكثر ٢٠ مرةً منها في جزيرة كريت.

وإليك الحقيقة الحاسمة: إن زيت الزيتون هو الذي يقلل من الإصابة بمرض السرطان أو غيره من الأمراض. ولا غرابة في تسمية زيت الزيتون أحياناً بـ «غذاء التعمير».

الأغذية الغنية بالدهون الواقية للشرايين

	النسبة المئوية للدهن الأحادي غير المشبع
البندق	٨١
الأفوكادو	٨٠
زيت الزيتون	٧٢
اللوز	٧١
زيت بذر اللفت	٦٠

لا تبدو الوجبة الغنية بالدهون نسبياً ضارة للقلب، إذا كانت نسبة الدهون عالية بسبب زيت الزيتون وما يشاكله، ونسبة الدهن الحيواني قليلة.

ويفضل جماعة من الأطباء بجامعة هارفارد الوجبة، التي يتناولها سكان حوض البحر الأبيض المتوسط، والتي تحتوي على ٣٥-٤٠٪ وحدة حرارية دهنية وعلى نسبة ٣٠٪ وحدات حرارية ناجمة عن وجبة دهنية يوصي بها مصدر حكومي مختص بأمراض القلب.

تناول زيت الزيتون: الدهن الذي لا يلحق أضراراً بالقلب :

ما الذي يجعل الدهن الأحادي غير المشبع، الموجود بكثرة في زيت الزيتون أفضل للقلب؟ من الناحية الكيمياوية، وببساطة هو ألطف على الشرايين، فهو يخفض نسبة الكولسترول الضار (LDL)، ولا يخفض الكولسترول النافع (HDL). وعلاوة على ذلك، يحتوي الدهن الأحادي غير المشبع على نشاط

مضاد للأكسدة يحفظ الشرايين من التلف الذي يسببه الكولسترول الضار (LDL). لقد استخدم الأطباء في إيطاليا زيت الزيتون علاجاً بعد الإصابة بالنوبات القلبية، فلاحظوا أن المرضى يصبحون أقل عرضة لنوبات القلب المستقبلية. ويضيف الدكتور (ولتر ويليت) من جامعة هارفارد قائلاً: «ثمة أدلة عبر القرون تثبت فوائد زيت الزيتون».

وسبب آخر هو أن السلطات الصحية لم تكتشف أية أضرار ناجمة عن زيت الزيتون، إذ يؤكد الدكتور (هاري ديمو بولوس)، الباحث المختص بمضادات الأكسدة: «إنه الزيت الوحيد الآمن».

كما تتركز الدهون الأحادية غير المشبعة في زيوت اللوز والبندق وبذور اللفت والأفوكادو.

«يشكل زيت الزيتون (في وجبة سكان حوض البحر الأبيض المتوسط) مصدراً رئيسياً للطاقة، وتصل نسبة الدهون إلى ٣٥ـ٤٠٪ من مجموع الوحدات الحرارية، ونسبة الإصابة بأمراض القلب لديهم منخفضة مثلما هي لدى الشعوب التي تتناول وجبات غير غنية بالدهون». كما يقول (فرانك ساكس)، الدكتور بكلية طب هارفارد، (الصحة العامة).

المزيد من أسرار القلب ووجبات سكان منطقة البحر الأبيض المتوسط :

لا يعزى الفضل كله لزيت الزيتون لدى سكان حوض البحر الأبيض المتوسط، فعاداتهم الغذائية تختلف بطرق هامة أخرى. وإليك ما يتناوله الفرد الأمريكي العادي ليقلد الوجبة الخاصة بسكان البحر الأبيض المتوسط.

* يضاعف تناوله للغذاء البحري.
* يزيد من استهلاك الخضار بنسبة ٦٦٪ والفواكه بنسبة ١٠٪.
* يتناول ما نسبته ٢٠٪ من الحبوب والبازيلا أكثر من المعتاد.
* يقلل من تناول اللحوم الحمراء بنسبة ٤٥٪.
* يقلل من تناول البيض بنسبة ١٦٪.
* يتناول زيت زيتون أربعة أضعاف الكمية المعتاد عليها.

* يتناول زيوتاً نباتية أكثر بمعدل النصف.
* يتناول حليباً كامل الدسم وكريمة وزبدة بنسبة ٥٠٪ أقل.

الطريق الأكيد لإصابة الشرايين بالتسمم :

تجنب الدهن الحيواني، إنه السبب الحقيقي لأمراض القلب، فهو المسؤول عن إتلاف الشرايين بسبب ارتفاع الكولسترول، وتجلط الدم، وإخماد الآليات المسؤولة عن تحليل التجلط، وانسداد الشرايين. إن الشعوب التي تستهلك الكثير من الدهن الحيواني تصاب بأعلى نسبة لأمراض القلب والانسداد التاجي في العالم. فكلما زاد استهلاك الدهن الحيواني، ارتفعت نسبة الإصابة بأمراض القلب. لقد بين تقرير، أعدته منظمة الصحة العالمية عام ١٩٩٠م، أن الشعوب التي تتناول ٣-١٠٪ من مجموع الوحدات الحرارية من الدهون الحيوانية. تصاب بالقليل من أمراض القلب. وأن تناول المزيد من الدهون المشبعة يسبب أمراض القلب القاتلة. والدهون المشبعة هي السبب للوحدات الحرارية المهلكة، ونسبتها ١٥-٢٠٪ في الولايات المتحدة والدول الغربية الأخرى.

وخبر سار آخر هو إمكانية التراجع عن الخطأ، والمساعدة في فتح الشرايين بالامتناع عن تناول الدهون الحيوانية. لقد أثبتت العديد من الدراسات أن الإقلال من الدهون (وخصوصاً الحيوانية) يساعد في عدم تشكيل وتراكم الدهون وترسبها في الجسم كما يساعد على تقليص تراكم الدهون.

لقد توصل الدكتور (ديفيد بلانكهوزن) من كلية الطب بجامعة (كاليفورنيا الجنوبية) إلى إمكانية إنقاذ شرايين الناس من دمار الدهون الحيوانية «باستبدالهم منتجات الألبان كاملة الدسم، بمنتجات ألبان قليلة الدسم.»

لقد وجد أن وجبة قليلة الدسم (٥٪ وحدات حرارية من دهون مشبعة) أفادت مرضى الشريان التاجي.

يقول إيرنست شيفر، الدكتور بمركز أبحاث التغذية والشيخوخة بجامعة تفتيس: «لو طلب مني أن أذكر شيئاً واحداً للناس لتخفيف مخاطر أمراض القلب، لقلت: إنه يتوجب عليهم تقليل ما يتناولونه من أغذية حيوانية، وخصوصاً

الدهن الحيواني، وأن يستبدلوا بها مواد كربوهايدراتية مثل الحبوب والفواكه والخضار».

هل شرب القهوة يزيد من أمراض القلب؟

ثمة دليل ضعيف يكشف أنّ الامتناع عن شرب القهوة ضروري لحماية القلب. ومع ذلك، فمن الحكمة تقليل تناول القهوة لدى الأشخاص المعرضين للإصابة بأمراض القلب.

فقد أظهر تحليل إحدى عشرة دراسة أجريت عام ١٩٩٢م بعدم وجود علاقة بن استهلاك القهوة وأمراض القلب، سواء شرب الشخص كوباً من القهوة أو أكثر من ستة أكواب.

وعلى النقيض من ذلك، فقد كشفت دراسة لاحقة لها، استغرقت عشر سنوات، على ١٠٠,٠٠٠ مشارك بأن تناول أربعة أكواب من القهوة، أو أكثر يومياً تزيد من احتمالات الإصابة بالنوبات القلبية بنسبة ٣٠٪ لدى الرجال و٦٠٪ لدى النساء. ولم تظهر الدراسة أي خطورة بسبب تناول الشاي. وقد يظهر للدكتور كلاتسكي أنّ الكفائين ليس السبب، وينصح الأشخاص المعرضين للإصابة بأمراض القلب بأن يقتصروا على تناول أقل من أربعة أكواب من القهوة يوميًا. وأظهرت دراسة حديثة بأن تناول عشرة أكواب من القهوة أو أكثر يومياً يزيد من مخاطر الإصابة بأمراض القلب بنسبة ثلاثة أضعاف.

ولماذا التوقف عن شرب القهوة والتحول إلى شرب القهوة الخالية من الكفائين؟ ليس ثمة دليل على أن القهوة الخالية من الكفائين أفضل من القهوة.

وفي الحقيقة ربما يكون العكس هو الصحيح فقد أجريت دراسة بجامعة هارفارد عام ١٩٩٠م، شارك فيها ٤٥,٠٠٠ شخص، وأظهرت عدم الإصابة بأمراض القلب نتيجة لتناول القهوة أو الشاي أو الكافائين.

ولم تظهر أن شاربي القهوة الخالية من الكافائين يتعرضون لأية مخاطر، مما أجبر الباحثين على التوصل إلى نتيجة عدم استبدال القهوة الغنية بالكافائين بالقهوة الخالية منه لمنع الإصابة بأمراض القلب.

يقول الدكتور ولتر ويليت، من كلية الصحة العامة بجامعة هارفارد: «ليس هناك أي سبب للأشخاص الذين يتناولون القهوة يومياً بكميات تصل إلى ستة فناجين، أن يمتنعوا عنها، وليس ثمة سبب يجبرهم لاستبدالها بقهوة خالية من الكافائين.

الأغذية المناسبة للمصابين بالخناق الصدري (آلام الصدر) :

إن الإحساس بالخناق الصدري جرس الإنذار لضيق الشرايين أو انسدادها جزئياً. بحيث يصعب انسياب الأوكسجين والدم بشكل طبيعي. والسبب لضيق الشرايين هو تجمع الدهون على الشرايين التاجية التي تحمل الأوكسجين لعضلة القلب، وينتج كذلك بسبب تقلصات القلب.

ويرتبط الخناق الصدري بانخفاض مستويات مضادات الأكسدة في الدم مثل فيتامين E، وC وبيتاكاروتين وزيت السمك (أوميغا ٣).

وهكذا فإن تناول المزيد من الفواكه والخضار وزيت السمك والحبوب والجوز والزيوت النباتية الغنية بفيتامين E يخفف من آلام الصدر. وقد أكّد هذه المعلومة الدكتور رودولف أ. ريمرسما من جامعة أدنبرة.

وأظهرت دراسة أجراها الدكتور ريمرسما على ٥٠٠ رجل في منتصف العمر (نصفهم يعاني من الخناق الصدري) أن هذا المرض لا يصيب من تزيد نسبة الكاروتين وفيتامين C وE في الدم اديهم. وفي الحقيقة أشارت الدراسة إلى أن الأشخاص الذين تنخفض نسبة فيتامين E في الدم لديهم معرضون للإصابة بالخناق الصدري أكثر بمرتين ونصف من أولئك الذين ترتفع لديهم نسبته.

ويفترض أن نشاط فيتامين E يمنع تلف الشرايين وانسدادها. كما كشفت دراسة أخرى قام بها الدكتور ريميرسما: أن الأشخاص الذين لديهم مستويات أعلى من زيت السمك في الدم (EPA) لا يعانون من ألم الصدر.

هل تناول القهوة يسبب عدم انتظام نبض القلب؟

إذا كنت تعاني من عدم انتظام نبضات القلب، فمن الأفضل لك الإقلال من

تناول القهوة الغنية بالكافائين، ولا داعي للامتناع عنها مطلقاً. فقد اكتشف الدكتور مارتن ميرز من جامعة تورونتو: أن تناول قرابة خمسة فناجين من القهوة (أقل من ٥٠٠ غم) لا يسبب عدم انتظام ضربات القلب لدى الأشخاص العاديين أو المصابين بأمراض القلب.

وعلى الرغم من ذلك، يرى بعض الخبراء أنه من الأفضل تناول كوبين من القهوة يومياً فقط، إذا كان الشخص يعاني من دقات قلب غير منتظمة. فقد أعطى الباحث (توماس جاريويتر) بجامعة هارفارد بعض الأشخاص المصابين بعدم انتظام دقات القلب أقراص كافائين تعادل تناول فنجانين من القهوة، وطلب منهم القيام بتمرينات على دراجة ثابتة لمدة خمس دقائق كل ساعة، ولمدة ثلاث ساعات، فاكتشف أن نبض القلب لديهم لم يتغير عند تناولهم الأقراص.

ويقول: «إن حرمان شخص ما من تناول الكافائين لأنه مصاب بعدم انتظام ضربات القلب ليس صواباً».

ولكن على النقيض من ذلك، فإن تناول جرعات كافائين عالية (مثل تلك الموجودة في ٩ـ١٠ فناجين قهوة) يمكن أن تزيد من حدة الإصابة. وعلاوة على ذلك، تزداد عدم انتظام ضربات القلب لدى الأشخاص الذين يعانون من الحساسية من الكافائين.

وكشفت أبحاث جديدة أجراها أخصائيو التغذية بجامعة العلوم الصحية باوريغون، أن كمية الكافائين الموجودة في كوبين ونصف من القهوة سببت زيادة الإصابة بعدم انتظام ضربات القلب لدى أشخاص لديهم حساسية من الكافائين. وينصح الأخصائيون تناول القهوة بحيث لا يزيد عن فنجانين يومياً.

يقول الدكتور آرثر كلاتسكي، رئيس قسم القلب بمركز قيصر الطبي - أوكلاند ـ كاليفورنيا: «إنك لا ترى تأثير المشروبات الكحولية (٣ كؤوس أو أكثر يوميًا) على الشرايين التاجية، ولكنك تلاحظ ارتفاع ضغط الدم وتليّف الكبد، وسرطان الحلق، وارتفاع نسبة الحوادث، ودخول المستشفيات وحالات الوفاة.»

نصائح للابتعاد عن أمراض القلب :

* النصحية الأولى «تناول السمك الدهني الغني بأحماض أوميغا ٣ - (على الأقل ٣٠ غم يومياً، أو مرتين أو ثلاث مرات في الأسبوع وجبةً كاملة).

* أكثر من تناول الثوم والبصل وجميع أنواع الخضار والفواكه لزيادة نسبة مضادات الأكسدة في الدم، والعوامل المضادة للتخثر التي تحمي الشرايين من الانسداد.

* ابتعد عن الأغذية ذات المصدر الحيواني الغنية بالدهون مثل اللحوم ومنتجات الألبان.

* تناول زيت الزيتون وزيت بذور اللفت.

* مثل هذه النصائح تصبح أهميتها مضاعفة إذا تعرضت لإصابة بنوبة قلبية أو مشكلة في الشرايين والأوعية. إنها تمنع تلف الشرايين والإصابة بالنوبات القلبية.

* لا تكثر من تناول القهوة إذا كنت تعاني من عدم اتساق ضربات القلب. تناول فقط كوبين من القهوة يومياً. كما أن استبدال القهوة الغنية بالكفائين بالقهوة الخالية منه لا يعود بالنفع.

الكولسترول

الأغذية التي تضبط الكولسترول:

الفول، والشوفان، والتفاح، والجزر، وزيت الزيتون، والأفوكادو، واللوز، والجوز، والثوم، والبصل، والأغذية البحرية وخصوصاً السمك الدهني، والخضار، والفواكه الغنية بفيتامين ج "C" وبيتا كاروتين، والحبوب الغنية بالألياف.

الأغذية التي ترفع نسبة الكولسترول:

الدهون المشبعة والأغذية الغنية بالكولسترول.

إن الكولسترول، تلك المادة الشمعية الصفراء في الدم، هي أحد أسباب ضيق الشرايين والأوعية الدموية، وأمراض القلب. ثمة مكونات للكولسترول نافعة للشرايين، ولكن بعضها الآخر ضار. وعلاوة على ذلك، إن ما تأكله يزيل السموم من الكولسترول فلا يؤذي الشرايين. هناك شيء واحد لا يمكن إنكاره، وهو أن الغذاء الذي تتناوله يوقف تأثير الكولسترول الضار، ويحوله إلى مادة غير قاتلة!

فقد كشفت أبحاث جديدة: أن إزالة السموم الكامنة في الكولسترول تخفف حدوث تصلب الشرايين بنسبة ٥٠ـ٧٠٪، كما تمنع ضيق الشرايين. ويؤكد الباحث دانيل ستاينبيرغ، الدكتور بجامعة كاليفورنيا ـ كلية الطب، بقوله: «يمكننا الآن مهاجمة أمراض الشرايين، وتخفيض نسبة الكولسترول. إنه شيء مثير!».

كيف يتحكم الغذاء بالكولسترول؟

ينبغي عليك تناول الأغذية بطريقة تخفض الكولسترول الضار (LDL)، والبروتين الدهني القليل الكثافة وتزيد من الكولسترول النافع المعروف بـ (HDL) أو البروتين العالي الكثافة. فالكولسترول الأول (LDL) يسبب ضيق

الشـرايين وانسـدادهـا، بينمـا يقـوم (HDL) بنقل (LDL) إلى الكبـد حـيث تتم إبادته.

ومـن الواضـح، إنـه كلمــا زاد (HDL) ونقص (LDL) في الدم، كــانت الشرايين أكثر سلامة. وهناك أغذية تقلل (LDL) وتولّد (HDL).

ثمة نظرية جديدة واعدة تقول بإمكانية التحكم بالكولسترول بواسطة الغذاء بطرق لم تكن ممكنة قبل بضعة سنين. ويقول الدكتور ستاينبيرغ وكثيرون غيره أن جزيئات فائقة النشاط تسمى شوارد الأوكسجين السامة (العناصر الحرة) وهذه العناصر مدمرة لأنها تفتقر إلى الالكترون، الأمر الذي يجعلها تنزع إلى اختطاف الالكترونات من جزيئات أخرى، وهذه الطريقة تعرف بـ «الأكسدة»، والشوارد السامة في الجسم أشبه بالرصاصات البيولوجية التي تصطدم بالكولسترول الضار (LDL) وتؤكسده، وتفسده وتحوله إلى ما يشبه الزبدة غير المحفوظة في الثلاجة. وهكذا تلتهمه الخلايا المعروفة بخلايا(ماكروفاجز)، فتتضخم هذه الخلايا وتصبح «خلايا رغوية» تتسلّل إلى جدران الشرايين مما يسبب تدميرها، فإذا استطاع الإنسان منع هذا التحول السام، فيمكن أن يبقى كولسترول (LDL) غير ضار نسبياً.

وهكذا يعتقد الدكتور ستايبيرغ، وغيره كثيرون، أن كولسترول (LDL) لا يعدُّ ضاراً للشرايين إلاّ إذا تحول إلى شكله السام بفعل شوارد الأوكسجين الراديكالية (العناصر الحرة) في الدم.

وهنا يأتي دور التغذية بوصفه سلاحاً قوي ضد الكولسترول الضار. إن تناولك مضادات الأكسدة يمنع حدوث التحول السام للكولسترول (LDL). ويعني ذلك أنه بمقدورك التدخل في حدوث تصلب الشرايين في مرحلة مبكرة من الحياة، وذلك بإيقاف الأحداث التي تسبب ضيق الشرايين والنوبات القلبية.

وللتقليل من مخاطر الكولسترول في الدم، يتعين عليك خفض نسبة الكولسترول الضار (LDL)، وزيادة الكولسترول النافع (HDL)، والمحافظة على عدم تسمم (LDL) وتدميره للشرايين. وإليك الأغذية الهامة لذلك :

البقوليات السحرية :

تناول البقوليات كالحمص والفول والفاصوليا، فهي أغذية متوفرة ورخيصة، وآمنة لمحاربة الكولسترول وتخفض نسبته كما كشفت العديد من الأبحاث والدراسات. ويقول الدكتور جيمس أندرسون من كلية الطب بجامعة كنتكي: «إن تناول (١٧٠ غم) من الفول الجاف المحمص يومياً يمنع انتشار الكولسترول الضار بنسبة ٢٠٪. ويمكن توقع النتائج بعد ثلاثة أسابيع». وكذلك جميع أنواع البقوليات مثل الفاصوليا والعدس والحمص وفول الصويا، وحتى الفول المعلب المحمص، فقد كشفت إحدى التجارب: أن تناول (١٧٠ غم) من الفول المعلب المطبوخ يقلل من نسبة الكولسترول ١٢٪ لدى رجال في منتصف العمر يتناولون أغذية غنية بالدهون.

كما أن تناول (١٧٠ غم) من الفول يومياً أو (٣٤٠ غم) من الفول المحمص. ترفع الكولسترول النافع (HDL) بنسبة ٩٪ ولكن ليس مباشرة، بل بعد سنة أو سنتين. كما يحسن الفول النسبة الحرجة بين (HDL) و(LDL) بنسبة ١٧٪ حسب تجربة أخرى. وينصح الدكتور أندرسون بقوله: «لأفضل النتائج، تناول الفول في فترات موزعة طوال اليوم، فمثلاً: تناول (٨٥ غم) على الغداء، و(٨٥ غم) ليلاً. ويحتوي الفول على مركبات ستة، في الأقل، تقلل من نسبة الكولسترول، أهمها الألياف القابلة للذوبان.

ولا تَنْسَ فول الصويا، فهو غذاء يقلل من نسبة الكولسترول، كما أظهرت العديد من الدراسات. فقد كشف الدكتور (جون ايردمان) من جامعة الينوي: أن نسبة الكولسترول انخفضت ١٢٪ لدى أشخاص تناولوا أغذية غنية بمكونات الصويا. وقد صرح الدكتور ايردمان: بأن الصويا هو أفضل غذاء مؤثر في تخفيض نسبة الكولسترول. ويكمن السر وراء بروتين الصويا، الموجود في العديد من الأغذية، مثل فول الصويا، وحليب الصويا، ولكنه غير متوفر في زيت وصلصة الصويا.

وأشار الدكتور أندرسون - من كلية الطب بجامعة كنتكي بقوله: «يمكن

للعديد من الناس تقليل الكولسترول بتناولهم (٥٥ غم) من الشوفان (النخالة) أو (١٧٠ غم) من الفول يومياً».

فعالية الشوفان:

تناول الشوفان لتقليل الكولسترول، لقد اكتشف علماء هولنديون فعالية وقوة الشوفان المضادة للكولسترول قبل ثلاثة عقود.

وأكدت هذه المعلومة ٢٣ دراسة من ضمن ٢٥، كما يقول الأستاذ المساعد، (مايكل ديفدسون)، من المركز الطبي المختص بأمراض القلب في شيكاغو. فقد أفاد بأن تناول الشوفان المطبوخ أو صحناً كبيراً من دقيق الشوفان يؤدي الغرض.

وتوصل إلى أن الجرعة الأكبر التي يحتاجها الفرد من نخالة الشوفان هي ٥٥ غم يومياً، فهي كفيلة بتخفيض الكولسترول الضار بنسبة ١٦٪ لدى الأشخاص الذين يتناولون وجبات قليلة الدسم. ونصف هذه الكمية تقريبًا (٣٠ غم) تخفض الكولسترول بنسبة ١٠٪. وعلى الرغم من ذلك، فإن تناول (٨٥ غم) من نخالة الشوفان لم تخفض الكولسترول أكثر.

ودقيق الشوفان يخفض الكولسترول أيضاً، ولكن يحتاج المرء إلى ضعف الكمية من الدقيق للحصول على نفس النتيجة التي يتم التوصل إليها عند أكل نخالة الشوفان.

ويضيف الدكتور ديفدسون قائلاً: «إن الشوفان يخفض الكولسترول بنسبة توفر (٣/١) الأدوية المستخدمة لنفس الغرض».

إن تناول (٥٥ غم) من الشوفان السريع التحضير يومياً تخفض نسبة الكولسترول في الدم بنسبة ٦٪ بعد شهرين، حسب ما ورد في دراسة أخرى.

كما أن تناول صحن كبير من نخالة الشوفان يومياً يزيد من الكولسترول النافع بنسبة ١٥٪ بعد شهرين أو ثلاثة. ويقول الدكتور (أندرسون): إن المادة المضادة للكولسترول التي يحتوي عليها الشوفان هي (بيتا جلوكان) وهي مادة ليفية قابلة للذوبان وتتحول إلى جل في الأمعاء مما يجعلها تتعارض مع

امتصاص الأمعاء للكولسترول وإنتاجها له. ويشبه ذلك إزالة الكولسترول من الدم.

الغموض الذي يكتنف نخالة الشوفان: ماذا تعرف؟

يحصل بعض الأشخاص على نتائج أفضل أكثر من غيرهم عند تناول الشوفان. فينخفض الكولسترول لدى البعض (٢٠٪)، بينما ينخفض لدى البعض الآخر (٣٪) أو (٤٪).

وقد كشفت إحدى الدارسات الصادرة عن جامعة هارفارد: أن الكولسترول لا يتأثر بالشوفان. وإليك بعض الأسباب حول تعدد واختلاف نتائج الأبحاث : -

١- تختلف نسبة محتويات الألياف القابلة للذوبان، وخصوصاً بيتا جلوكان في أصناف نخالة الشوفان التجارية، وبذلك تختلف فاعليتها العلاجية.

فقد أثبتت التجارب أن نسبة الألياف القابلة للتحلل والذوبان في نخالة الشوفان تتراوح بين ٨- ٢٨٪، ولكن بعضها لا يحتوي على بيتا جلوكان، وهو العنصر النشط الرئيسي، كما أكّد الدكتور (جين سبيلر) الباحث المعروف في حقل الألياف، ومدير مركز الأغذية للأبحاث والدراسات في كاليفورنيا. وهكذا ثمة أنواع من الشوفان التجاري لا تحقق الغاية المرجوة منها. ولهذا السبب فهو ينصح بشراء نخالة الشوفان التي يحتوي على ألياف «قابلة للذوبان» أو اختيار دقيق الشوفان، لأنه يحتوي دائماً على بيتا جلوكان.

٢- إن تأثير نخالة الشوفان، كأي دواء، يختلف من شخص لآخر. فقد اكتشف الدكتور وندي ديمارك وأنفريد، الذي يعمل حالياً بجامعة ديوك: أن الأشخاص الذين يتناولون (٤٠ غم) من نخالة الشوفان المطبوخة الجاهزة أو (٤٠ غم) من الشوفان البارد يومياً ينخفض لديهم الكولسترول ١٠- ١٧درجة. ومع ذلك فإن ٣٣٪ من الأشخاص الذين يأكلون نخالة الشوفان، و٢٧٪ من الذين يتناولون وجبات قليلة الدسم لم ينخفض لديهم الكولسترول. وعلى النقيض من ذلك، انخفض الكولسترول ٢,٨ - ٢,٦ درجة لدى آخرين.

ونستلخص من هذه الأبحاث، كما يقول الدكتور دنمارك وأنفريد، أن

الشوفان كغيره من الأدوية الطبيعية أو المصنّفة ليس دواءً يشفي جميع الأمراض والعلل.

فإذا وافق جسمك فإنه يحدث فرقاً واضحاً، فما عليك إلاّ أن تجربه.

٣ـ إذ ا كانت نسبة الكولسترول في الدم لديك عالية (تزيد عن ٥,٩٨) فمن الأرجح أن الشوفان يقللها. وينطبق هذا على البقوليات والأغذية الغنية بالألياف القابلة للذوبان. ويضيف الدكتور أندرسون قائلاً: إن الشوفان لا يخفض الكولسترول إذا كانت نسبته عادية أو منخفضة أصلاً. كما أن الشوفان يقلل من الكولسترول لدى الأشخاص الذين يتناولون الوجبات السريعة الأمريكية الغنية بالدهون. فقد أظهرت إحدى الدراسات أن تناول (٥٥ غم) من نخالة الشوفان يومياً تقلل الكولسترول (LDL) بنسبة ٨,٥٪ لدى الرجال الذين يعانون من ارتفاعه (٥,٤٦ ـ ٨,٤٥) بسبب تناول أغذية دهنية تحتوي على ٤١٪ من الوحدات الحرارية.

٤ـ وتختلف فاعلية الشوفان باختلاف العمر والجنس، فلا يخفض الكولسترول لدى النساء صغيرات السن، بينما يخفضه لدى كبيرات السن. أما فيما يخص الرجال فتأثيره متوسط.

إذا كانت نسبة الكولسترول لديك مرتفعة (فوق ٥,٩٨) فإن تناولك نخالة الشوفان يومياً تخفضها على الأرجح. أما إذا كانت منخفضة فلن تختلف النسبة. كما أنك لن تستفيد من تناولك أكثر من (٥٥ غم) نخالة شوفان أو (١٠٠ غم) دقيق الشوفان يوميًا، وذلك حسب دراسة قامت بها (سينثيا ربسن) من جامعة منسوتا.

فص ثوم كل يوم :

تناول فصاً منه يوميًا إذا أردت تخفيض نسبة الكولسترول. فقد كشفت قرابة عشرين دراسة تم نشرها، أن الثوم الطازج وبعض مستحضرات الثوم تخفض الكولسترول فيقول الدكتور (روبرت لين)، رئيس مؤتمر فوائد الثوم الصحية: إن تناول الفرد ثلاثة فصوص من الثوم الطازج يمكن أن تخفض

نسبة الكولسترول بالدم ١٠٪، و١٥٪ لدى بعض الأشخاص. ولا يهم إن كان الثوم مطبوخاً أو طازجاً، فهو فعّال في كلتا الحالتين. فقد أظهرت التجارب ستة مركبات في الثوم تخفض الكولسترول وتمنع تكونه في الكبد.

ويقول الطبيب البريطاني جي جرنولد: «إن فص الثوم البسيط له فاعلية مثيرة كعقار آمن واقٍ من الأمراض».

وأظهرت تجربة، أجريت مؤخراً في كلية الطب "LTM" في بومباي على (٥٠) مشاركاً تناولوا ثلاثة فصوص من الثوم كل صباح لمدة شهرين، انخفض الكولسترول حوالى ١٥٪ من ٥،٥٤ إلى ٤،٦٨. كما تحسنت حالة عوامل التجلط لديهم. وكشفت دراسة أخرى أجريت بكلية باستر في (سياتل) أن تناول جرعة زيت وثلاثة فصوص من الثوم الطازج يومياً خفضت الكولسترول ٧٪ خلال شهر واحد، ولكن الأهم من ذلك، أنها رفعت نسبة الكولسترول النافع HDL ٢٣٪.

ملحوظة: يفيد الإنسانَ تناولُ الثوم الطازج أو الثوم المخلل، أما مسحوق الثوم العادي الذي يباع في الأسواق فهو عديم الفائدة من الناحية العلاجية.

تناول نصف بصلة يومياً :

إن البصل الطازج هو أحد أفضل العلاجات لزيادة نسبة الكولسترول المفيد في الدم. فتناولك نصف بصلة طازجة، أو عصيرها يرفع HDL بنسبة ٣٠٪ لدى غالبية الأشخاص المصابين بأمراض القلب أو الذين يعانون من ارتفاع الكولسترول الضار في الدم، كما يقول الدكتور (فكتور جوريش) المختص بالقلب بكلية الطب بجامعة هارفارد. فقد أخذ الدكتور (جوريش) هذه النصيحة من الطب الشعبي، وشرع يجري تجاربه على البصل. فاكتشف أهمية وفائدة هذه النبتة، ونصح جميع مرضاه بتناولها. ولكن كلما طبخت البصل، يفقد من خصائصه التي تزيد الكولسترول النافع HDL (البصل المطبوخ يقاوم أمراض القلب بطرق أخرى). ولم يتوصل الدكتور (جوريش) إلى العناصر الكيمياوية التي تزيد من نسبة الكولسترول النافع، إذ يقول أنه عنصر أو أكثر من ضمن مئات العناصر. وقد نجح العلاج بالبصل لدى ٧٠٪ من المرضى. وإذا كنت لا

تستطيع تناول نصف بصلة طازجة يومياً، خذ كمية أقل منها، فإن أي كمية تأكلها قد تساعد في زيادة الكولسترول النافع لديك HDL.

الكولسترول النافع موجود في سمك السلمون :

لكي تزيد من نسبة الكولسترول النافع، تناول السمك الدهني، مثل السلمون والماكريل، الذي يحتوي على أحماض أوميغا ٣ الدهنية. فقد أجريت إحدى التجارب على أشخاص نسبة الكولسترول لديهم عادية، حيث تناولوا سمك السلمون على الغداء والعشاء لمدة ٤٠ يوم، فارتفعت نسبة الكولسترول النافع HDL. ولكن الأهم من ذلك أن ثمة جزءاً من HDL وظيفته إنقاذ الحياة، ارتفع بنسبة ١٠٪، كما يقول (جاري نلسون) الدكتور بقسم الزراعة في مركز أبحاث التغذية في سان فرانسسكو.

ويضيف قائلاً: إن هذا الجزء من HDL يرتبط ارتباطاً وثيقاً بمنع أمراض القلب. وعلاوة على ذلك، فإن زيادة نسبة الكولسترول النافع حدثت خلال (٢٠) يوم، وكانت النتائج سريعة لدرجة مدهشة، مما يشير إلى الفائدة التي يحتوي عليها السمك الدهني!.

كم مقدار سمك السلمون الذي يجب أن نتناوله؟

لقد تناول الأشخاص في التجربة «أقصى ما يمكن تناوله لإحداث الفائدة» وهو قرابة (٤٥٠ غم) من سمك السلمون الطازج يومياً.

وأضاف الدكتور نلسون قائلاً: إن تناولك السمك يرفع من نسبة الكولسترول النافع أكثر إذا كنت تعاني من نقصه. ويعتقد أن العامل النشط في السمك هو حمض أميغا ٣ المتوفر في زيت السمك مثل: (الماكريل، والسردين، والتونا). كما أن تناول سمك السلمون يخفض من الزيوت الثلاثية.

تناول زيت الزيتون :

إن فوائد زيت الزيتون عديدة وخصوصاً للشرايين وخفض نسبة الكولسترول الضار. فهو يحتوي على ثلاث فوائد: يقلل نسبة الكولسترول الضار LDL، ويرفع نسبة الكولسترول النافع HDL أو يحافظ عليها، كما أنه يحسن من

نسبة LDL/ HDL، التي تنقذ القلب من الأمراض. وعلى النقيض من ذلك، فإن الزيوت الأخرى مثل زيت الذرة والصويا وعباد الشمس تخفض الكولسترول الضار والنافع على حد سواء. كما كشفت دراسة مهمة أجريت مؤخراً: أن زيت الزيتون يتفوّق على المستوى الموصى به لمكافحة الكولسترول الضار. وكذلك ارتفعت نسبة الكولسترول النافع عند تناول زيت الزيتون، وانخفضت عند تناول وجبة قليلة الدسم.

وهكذا فإن زيت الزيتون يقضي على الكولسترول الضار بالشرايين. كما أظهرت دراسات أجريت بجامعة كاليفورنيا، قام بها الدكتور (دانيل ستاينبيرغ) بأن زيت الزيتون يحبط عملية الأكسدة السامة التي يسببها الكولسترول الضار LDL. فقد أعطى الدكتور (ستاينبيرغ) ورفاقه لمجموعة متطوعين أصحاء ٤٠٪ من الوحدات الحرارية على شكل دهن أحادي غير مشبع، وهو عبارة عن ثلاث ملاعق كبيرة من زيت الزيتون يومياً.

وقام آخرون بتناول زيت العصفر (safflower oil) العادي الذي يحتوي على القليل من الأحماض الدهنية الأحادية غير المشبعة.

ثم قام الباحثون بفحص نسبة الكولسترول الضار LDL لدى المجموعتين. وتبين بشكل ملحوظ، أن آكلي زيت الزيتون تقل لديهم نسبة الأكسدة بنسبة ٥٠٪، وبذلك فإن انسداد الشرايين يصيب من تناولوا الزيوت التي تقل فيها الأحماض الدهنية الأحادية غير المشبعة. وهذا دليل على أن زيت الزيتون الأحادي غير المشبع جيد لمنع انسداد الشرايين.

يقول الدكتور انسيل كينز الخبير بالأوبئة وعلم الأمراض: «لقد توصلت إلى أن معظم المعمرين أكثر من مئة عام هم مزارعون يتناولون إفطاراً من زيت الزيتون فقط، وذلك نتيجة لعدة أبحاث أجريتها على سكان جزيرة كريت».

الإعجاب باللوز والجوز :

كيف يفيد تناول اللوز والجوز في تخفيض الكولسترول: أليست غنية بالدهون؟ نعم، ولكنها دهون أحادية تخفض الكولسترول وتعيق أكسدة LDL.

وقد قام الدكتور جين سبيلر بتقديم ١٠٠٠ غم من اللوز يومياً لمجموعة من الرجال والنساء الذين يعانون من ارتفاع نسبة الكولسترول في الدم (٦.٢٤ تقريباً)، واستمروا لمدة تسعة أسابيع. وتناول آخرون كميات مساوية من الدهون مصدرها الجبنة وزيت الزيتون.

وكانت نتيجة المجموعة التي تناول أفرادها اللوز، أن انخفض الكولسترول ١٠ـ١٥٪، مقارنة بأفراد المجموعة الثانية، فقد كان مفعول اللوز مشابه لمفعول زيت الزيتون.

وكان للجوز نفس المفعول أيضاً، وذلك حسب أبحاث جديدة قامت بها الدكتورة (جوان سابات) من جامعة لوما لندا. فقد أجرت دراسات على أشخاص نسبة الكولسترول لديهم طبيعية. وكانوا يتناولون وجبات قليلة الدسم. ولكنهم تناولوا ٢٠٪ من الوحدات الحرارية عن طريق الجوز نحو (٥٥ غم) من الجوز يومياً، ولمدة شهر.

وفي الشهر التالي لم يتناولوا الجوز. ولوحظ انخفاض الكولسترول ٦٪ عند عدم تناول الجوز، و١٨٪ عند تناوله. وكان معدل انخفاض الكولسترول ٠.٥٧ نقطة. وهكذا خفض الجوز من الكولسترول حتى مع تناول وجبات عادية قليلة الدسم. وقد قال الدكتور (وليام كاستيلي) الذي أجرى دراسة حول القلب: «يبدو أن الأشخاص الذين يتناولون الجوز، ينخفض الكولسترول لديهم أفضل من غيرهم.»

وعلى الرغم من ذلك، يحذر الدكتور (سبيل)ر والدكتورة (جوان ساباتي) من تناول الجوز بكميات كبيرة لأنها تسبب السمنة وزيادة الوزن. المهم أن يتناول الفرد القليل من الجوز بديلاً عن مصادر أخرى للدهون والوحدات الحرارية. وتضيف الدكتورة ساباتي: «إن تناول الجوز طريقة سهلة لتخفيض الكولسترول.»

الأفوكادو! نعم، تناول الأفوكادو :

من الحقائق المدهشة أن الأفوكادو يخفض الكولسترول. فهي فاكهة غنية

بعناصر تشبه تلك الموجودة في اللوز وزيت الزيتون. فقد توصل باحثون مؤخراً إلى أن تناول الأفوكادو لمدة ثلاثة أشهر متتالية، وكذلك اللوز وزيت الزيتون يخفض الكولسترول الضار LDL بنسبة ١٢٪ لدى مجموعة من الرجال. واكتشف أطباء قلب أستراليون بمركز وسلي الطبي في كوينزلاند: أن تناول الأفوكادو (نصف حبة إلى حبة ونصف يومياً) يخفض نسبة الكولسترول أكثر من الوجبات القليلة الدسم.

وتناولت (١٥) امرأة في أثناء الاختبار وجبة غنية بالكاربوهايدرات، وقليلة الدسم (٢٠٪ وحدات حرارية مصدرها الدهون)، ووجبة أفوكادو غنية بالدهون (٣٧٪ وحدات حرارية مصدرها الدهون) لمدة ثلاثة أسابيع لكل امرأة على حدة. وقد تم وضع الأفوكادو الطازجة في السلطة أو مع الخبز والبسكويت.

النتائج: انخفضت نسبة الكولسترول ٤.٩٪ لدى أصحاب الوجبة القليلة الدسم، مقارنة بانخفاضها بنسبة الضعف (٨.٢٪) لدى المجموعة التي تناولت الأفوكادو.

ولكن ثمة محاذير من تناول الوجبات قليلة الدسم، فقد خفضت من الكولسترول النافع بنسبة ١٤٪، ولم تخفض الكولسترول الضار LDL.

إن الوجبات قليلة الدسم غالباً ما تؤدي لمثل هذه النتيجة، وعلى العكس من ذلك، هاجمت الأفوكادوا الكولسترول الضار فقط.

وقد لاحظ الخبراء والمراقبون أن الأفوكادو قامت بحماية الشرايين ضد التلف الذي تسببه الأكسدة ويجعل الكولسترول ضاراً.

خلاصة القول :

على الرغم من كثرة الدهون في زيت الزيتون واللوز والأفوكادو، إلاّ أن معظمها دهون أحادية غير مشبعة. تفيد الشرايين وتقلل من الكولسترول الضار.

عالج الكولسترول بالفراولة :

تناول الخضار والفواكه الغنية بفيتامين (C وE) المضادة للأكسدة والمخفضة

للكولسترول الضار.

إن فيتامين (C) يقاوم أخطار الكولسترول بطريقتين هامتين. إنه يعمل حارساً خاصاً للكولسترول النافع HDL الذي ينظف الشرايين من الشوائب. كما أن فيتامينات (C وE) تمنع تحول الكولسترول إلى LDL الضار الذي يدمر الشرايين. فعلى سبيل المثال، لوحظ أن الرجال والنساء الذين تناولوا ١٨٠ ملغم من فيتامين (C) يومياً (وهي كمية متوفرة في ١٤٠ غم فراولة و١١٥ غم بروكلي) ارتفعت لديهم نسبة الكولسترول النافع HDL ١١٪، كما أفادت الدكتورة (جودث هالفرسك)من معاهد الصحة الوطنية. وتفسر هذه الحالة نظرية تقول: بأن فيتامين (C) يحمي HDL من عناصر الأوكسجين الشاردة والمدمرة.

ومن أجل إدراك أهمية فيتامين (C وE) ووقايتها للشرايين من الانسداد، يكفيك النظر إلى شرايين قردة التجارب.

فقد قام الدكتور (أنتوني فيرلانجري) من جامعة مسسبي (مختبر أبحاث تصلب الشرايين) بإجراء دراسة على القردة استمرت ست سنوات. فعندما أطعمها دهناً وشحماً و(كولسترول) وقليلاً من فيتامين (C وE) أصيبت شرايينها بالتلف والانسداد. واستطاع إيقاف التدهور والتلف بإضافة فيتامين (C وE) إلى الوجبة الغنية بالدسم. فمثلاً، أصيبت القردة التي كانت تتغذى وجبات غنية بالدسم وفيتامين (E) فقط بانسداد الشرايين بنسبة الثلث.

ومن المدهش، أن إعطاء القردة جرعات قليلة من الفيتامينات لمدة سنتين عالجت انسداد الشرايين بنسبة تتفاوت بين (٨ـ٣٣٪).

لقد حاربت الفيتامينات المضادة للأكسدة شواردالأوكسجين التي تهاجم الكولسترول النافع وتجعله ساماً وخطيراً. ومن السهل التوصل إلى الوقاية، يقول (بالز فري)، الدكتور الباحث بجامعة هارفارد: إن تناول ١٦٠ ملغم من فيتامين (C) يومياً (برتقالتين كبيرتين) تعطي الجسم الوقاية لمنع العناصر الحرة من إيذاء LDL.

تناول تفاحتين :

تناول التفاح والأغذية الغنية بالألياف القابلة للذوبان (وتدعى بكتين) لتخفيض الكولسترول في الدم.

فقد قام باحثون فرنسيون بالطلب من رجال ونساء في منتصف العمر بإضافة تفاحتين أو ثلاث يومياً لأغذيتهم لمدة شهر. فانخفض الكولسترول الضار LDL لدى ٨٠٪ منهم، كما انخفض أكثر من ١٠٪ لدى نصفهم. وارتفعت نسبة الكولسترول النافع HDL. ومن الأمور المثيرة للتساؤل، أن التفاح كان تأثيره أكبر في النساء. فقد انخفض الكولسترول لدى إحداهن بنسبة ٣٠٪.

كما قام الدكتور (ديفيد جي) من جامعة سنترال واشنطن باختبار بقايا التفاح بعد عصره وقام بصنع حلوى من ألياف التفاح.

وعندما تناولته (٢٦) امرأة يعانين من ارتفاع الكولسترول انخفض بنسبة ٧٪. وتحتوي كل فطيرة تفاح على ١٥ غم من الألياف، وهو مجموعة الألياف التي تتوفر في أربع أو خمس تفاحات. ويعزو غالبية الخبراء الفضل لألياف البكتين في التفاح، التي تخفض الكولسترول، ومع ذلك فإن ثمة مكونات أخرى للتفاح تلعب نفس هذا الدور. فكما كشف الدكتور (ديفيد كريشفسكي) من معهد وستار في فيلادلفيا، فإن تفاحة واحدة تخفض نسبة الكولسترول أكثر من البكتين التي بداخلها.

ويضيف قائلاً: «ثمة شيء آخر يقوم بالعمل أيضاً.»

الجزر يفيد في زيادة الكولسترول النافع :

يفيد الجزر في زيادة نسبة الكولسترول النافع ويخفض الكولسترول الضار. وكذلك فهو غني بالألياف المضادة للكولسترول ومنها البكتين، وذلك حسب رأي الدكتور (فيليب فيفر) والدكتور (بيتر هوجلاند)، وكلاهما يعمل في وزارة الزراعة الأمريكية في مركز الأبحاث للمنطقة الزراعية الشرقية. وقد حسب الدكتور فيفر أن الألياف الموجودة في جزرتين يومياً يمكن أن تخفض

الكولسترول بنسبة ١٠-٢٠٪، وهذا يجعل نسبته طبيعية لدى الأشخاص الذين لديهم معدلات مرتفعة. فبعد أن بدأ يتناول جزرتين يومياً انخفض الكولسترول لديه بنسبة ٢٠٪. وقد أظهر اختبار أجري في كندا أن الأشخاص الذين يتناولون جزرتين ونصف طازجة يومياً، ينخفض لديهم الكولسترول ١١٪ تقريباً. وأظهرت دراسة ألمانية، أن نسبة الكولسترول النافع HDL ترتفع إذا تناول المرء جزرة أو جزرتين.

وألياف الجزر مفيدة سواء تم تناوله طازجاً أو مطبوخاً، مجمداً أو معلباً، مفروماً أو معصوراً كما يقول الدكتور فيفر.

مصادر الألياف التي تكافح الكولسترول :

يقول الدكتور (جيمنر أندرسون)، أحد البارزين في أبحاث الكولسترول: إن الألياف القابلة للذوبان هي المادة الرئيسة التي تخفض الكولسترول وكلما زادت هذه الألياف، زادت فاعليتها. وإليك مصادر الألياف القابلة للذوبان حسب أبحاث الدكتور أندرسون. فهو ينصح بتناول (٦غم) من الألياف القابلة للذوبان يومياً لمكافحة الكولسترول الضار :

الخضار (٨٥غم)	الألياف القابلة للذوبان (غم)
الكرنب (ملفوف) ـ مطبوخ	٢
الجزر الأبيض ـ مطبوخ	١,٨
اللفت ـ مطبوخ	١,٧
البامية ـ طازجة	١,٥
فاصوليا ـ مطبوخة	١,٣
بروكلي ـ مطبوخة	١,٢
بصل ـ مطبوخ	١,١
جزر ـ مطبوخ	١,١

_الفواكه	
برتقال (اللب فقط) صغيرة	١,٨
مشمش طازج ٤ حبات متوسطة	١,٨
مانجا (اللب) نصف حبة صغيرة	١,٧
الحبوب	
نخالة الشوفان المطبوخة (١٧٠غم)	٢,٢
نخالة الشوفان ـ باردة (٣٠غم)	١,٥
دقيق الشوفان ـ غير مطبوخة (٥٥غم)	١,٤
بقوليات مطبوخة (٨٥غم)	
فاصوليا ليميه أمريكية	٢,٧
فاصوليا مطبوخة معلبة	٢,٦
فصوليا سوداء	٢,٤
فاصوليا زرقاء	٢,٢
فاصوليا بيضاء معلبة	٢,٢
فاصوليا كبيرة معلبة	٢
حمص	١,٣

العلاج بالجريب فروت :

تناول لب الجريب فروت الذي يحتوي على أغشية وأكياس عصير دقيقة. وألياف فريدة من نوعها قابلة للذوبان، وهي لا تخفض نسبة الكولسترول في الدم فحسب، ولكنها قد تذيب ما تراكم على جدران الشرايين.

فقد أظهرت دراسة قام بها الدكتور (جيمس كريدا)، الاختصاصي بأمراض

المعدة والأمعاء في جامعة فلوريدا، بأن ألياف الجريب فروت الموجودة في قطع وزنها (٣٤٠غم) يتناولها شخص يومياً، خفضت الكولسترول في بلازما الدم نحو ١٠٪.

ملحوظة: عصير الجريب فروت لا يحتوي على ألياف Extibit ولا يخفض الكولسترول. وعلاوة على ذلك، فعند إجراء دراسات على خنازير لها نفس الأجهزة القلبية والوعائية الشبيهة لما لدى الإنسان، لاحظ الدكتور (كريدا) أن مكونات الجريب فروت أزالت تراكمات الكولسترول وقللت من أمراض الشرايين وضيقها.

الأغذية التي تزيل سموم الكولسترول الضار :

تناول الأغذية الغنية بمضادات الأكسدة التي تساعد على عدم أكسدة LDL وتحويله إلى سموم.

وقد توصل العلماء إلى خمسة مضادات أكسدة حتى الآن، وهي متوفرة في الفواكه والخضار والحبوب والمكسرات.

* تناول الفواكه والخضار الغنية بفيتامين (C) وبيتا كاروتين.
* تناول الزيوت والمكسرات والبذور والحبوب وبذور القمح الغنية بفيتامين (E).
* تناول سمك السردين والماكرين الغني بمضادات الأكسدة الذي تم اكتشافه مؤخراً (Coenzynne-Q10) والذي يحمي الشرايين.
* تناول الأغذية الغنية بالأحماض الدهنية الأحادية غير المشبعة مثل زيت الزيتون والأفوكادو التي تكافح أكسدة الكولسترول النافع LDL.
* امتنع عن الدهون والشحوم سهلة الأكسدة، مثل الدهون النباتية أو ميغا ٦ وهي زيوت الذرة والعصفر وعباد الشمس.

ماذا تأكل لتجنب الدهون الثلاثية (ترايجلسريد) ؟

ثمة نوع آخر من الدهون في الدم يدعى ترايجلسريد (دهن ثلاثي) قد يشكل خطورة أكثر مما عرف عنه سابقاً. فقد كشفت أدلة جديدة أن ارتفاعه في الدم يزيد من احتمال الإصابة بالنوبات القلبية، وخصوصاً لدى السيدات اللواتي تزيد أعمارهن عن (٥٠) عاماً، ولدى الرجال التي تكون نسبة HDL/LDL عندهم ضعيفة.

وأظهرت دراسة فنلندية أن الرجال الذين يعانون من ارتفاع الكولسترول لديهم، وزيادة ترايجلسريد فوق ٥.٢٨ يتعرضون للإصابة بالنوبات القلبية بأكثر من أربع مرات، ولكن لو كانت نسبة الكولسترول عادية، فإن الترايجلسريد لا يشكل أية خطورة. ولكن المشكلة تكمن عند اجتماع الكولسترول والترايجلسريد معًا.

الأغذية التي تخفض الترايجلسريد :

أفضل الأغذية لتخفيض الترايجلسريد هي الأسماك والمأكولات البحرية. فقد أظهرت الدراسات أن زيت السمك يخفض الترايجلسريد بشكل كبير. وقد دلت دراسة أجريت في جامعة (أوريجون) للعلوم الصحية، أن تناول جرعة من زيت السمك (تعادل أكل ٢٠٠ غم سمك سلمون أو ماكريل أو سردين) خفضت الترايجلسريد ٥٠٪.

وأظهرت نتائج اختبار أجري في جامعة واشنطن، تناول فيه أشخاص حيوانات صدفية، بدلاً من البروتين العادي: (لحوم، بيض، حليب، وجبن) مرتين يومياً لمدة ثلاثة أسابيع، ما يلي:

عند تناول أم الخلول (الأصداف البحرية clams) انخفض ترايجلسريد ٦١٪، وعند تناول المحار انخفض ٥١٪ وعند تناول السلطعون ٢٣٪.

ومن النصائح الأخرى: تناول فص ثوم يومياً يخفض الترايجلسريد ١٣٪، حسب ما أظهرت دراسة مؤخراً، و٢٥٪ حسب دراسة أخرى. كما أن تناول ٨٥ غم فول مجفف خفض الترايجلسريد ١٧٪.

كما أن تناول وجبات قليلة الدسم يخفض الترايجلسريد.

الأغذية التي ترفع الترايجلسريد :

السكر المكرر، والطحين المكرر، وعصير الفواكه، والفواكه المجففة، والإفراط في تناول الكحول.

العنب لا يحتوي على كولسترول ضار :

ثمة إضافة جديدة لقائمة الأطعمة التي تزيد من الكولسترول النافع HDL. إنه زيت بذور العنب الذي يضاف إلى السلطة ويباع لدى بعض دكاكين الأغذية، لقد أجرى (ديفيد ناش)، إخصائي القلب في جامعة نيويورك الحكومية، بمركز العلوم الصحية - سراكيوز، اختباراً على زيت بذور العنب بتقديمه يومياً لمدة (٤) أسابيع إلى ٢٣ رجلاً وامرأةً كانوا يعانون من انخفاض HDL (تحت ١,١٧). فتناولوا ملعقتين من هذا الزيت بالإضافة إلى وجباتهم القليلة الدسم. فارتفع لديهم HDL بمعدل ١٤٪! ويقول الدكتور (ناش): «إن البعض لم يتجاوب ولكن HDL ارتفع لدى أكثر من النصف منهم» أما الأشخاص الذين كان HDL مرتفعاً لديهم (فوق ١,٤٣) فلم ترتفع نسبته.

تناول الكحول وتحسين نسبة الكولسترول النافع HDL:

على الرغم مما يعتقد البعض من وجود فائدة في تناول قليل من الكحوليات، إلا أن غالبية الباحثين يعارضون تناول الكحول لمكافحة أمراض القلب. ويؤكدون أن الامتناع عن الكحول، وخصوصاً لدى من لديهم حالات إدمان أو إساءة تناول الكحول بين أفراد عائلاتهم، هو الأفضل للتخلص من الكولسترول.

الأسماك الصدفية ترفع نسبة HDL النافع :

إن كنت تخشى تناول المحار، لأنه يرفع الكولسترول الضار، فلا داعي لذلك، حيث ينصح الكثير من الخبراء: أنه من الخطأ تجنب تناول المحار بسبب مثل هذه المخاوف. وفي الحقيقة، فإن استبدال البروتين الحيواني بالمحار يفيد ويرفع الكولسترول النافع.

كما أجرت الدكتورة (ماريان تشايلدز)، خبيرة اللبيدات (مركبات عضوية تشمل الدهون والشمع) من جامعة واشنطن سابقاً، فحوصات على ١٨ شخصاً سليماً استبدلوا أغذيتهم التي تحتوي على بروتين حيواني: (اللحوم والأجبان) بالمحار لمدة ثلاثة أسابيع، فلم يرتفع لديهم الكولسترول بسبب تناول أي نوع من الأسماك الصدفية (كالمحار، والرخويا، والسلطعون، وبلح البحر، والروبيان، والحبار)، بل على النقيض من ذلك، انخفضت نسبة الكولسترول بنوعيه: الضار والنافع. وأفاد تناول المحار وبلح البحر من معدلات الكولسترول النافع HDL ومن فوائد الأسماك الصدفية، تخفيض الكولسترول عند تناول المحار والرخويات

وبلح البحر والسلطعون.

ولم ترتفع أو تنخفض نسبة الكولسترول لدى تناول الروبيان والحبار، ونتيجة لذلك، لا تنصح الدكتورة (تشايلدز) بتناول الروبيان أو الحبار لتحسين نسبة الكولسترول في الدم.

الأغذية التي تزيد الكولسترول النافع HDL في الدم :

* زيت الزيتون.
* البصل الطازج.
* الثوم.
* سمك السلمون والماكريل والسردين والتونا والأسماك الدهنية الأخرى.
* المحار وبلح البحر (mussels)
* زيت بذور العنب.
* اللوز.
* الأفوكادو.
* الأغذية الغنية بفيتامني (C) (الفلفل الحلو، البروكلي، والبرتقال).
* الأغذية الغنية بفيتامين بيتا كاروتين (الجزر، والسبانخ، والبروكلي).
* المشروبات الكحولية باعتدال (النبيذ والبيرة).

تحذير: الأغذية قليلة الدسم (١٠٪ أو أقل من الدهون) تقلل الكولسترول النافع HDL

اشرب القهوة المعدّة بطريقة التصفية بالتنقيط :

إذا كنت من محبي شرب القهوة، قم بإعدادها بطريقة التنقيط حيث يتم تصفيتها بالفلتر. إن هذا النوع من القهوة لا يرفع نسبة الكولسترول. ومع ذلك فإن القهوة الأوروبية تزيد من الكولسترول، كما تشير الدراسات. والسبب في ذلك أن العنصر الذي يرفع الكولسترول يحبس داخل الفلتر الورقي. وتبلغ نسبة

القهوة الأمريكية المفلترة ٧٥٪.

وقد توصل علماء الأبحاث إلى حل هذا اللغز، فقاموا باستخلاص مادة دهنية تسمى عامل اللبيدات من القهوة الأوروبية. وأظهرت الأبحاث أن الأشخاص الذين تناولوا قهوة اللبيدات، ارتفعت نسبة الكولسترول لديهم ٢٣٪ (من ٤،٦٨ إلى ٥،٧٢) خلال ستة أسابيع ومعظمها من النوع الضار "LDL".

يبدو أن المادة الكيمياوية التي تزيد من نسبة الكولسترول لا تصل إلى القهوة المفلترة. وهكذا فإن نسبة الكولسترول لا تزيد بسبب القهوة إذا تُنوولت القهوة مفلترة. وقد أظهرت دراسة أخرى أجريت في جامعة (جونز هوبكنز) أن القهوة العادية ترفع الكولسترول قليلاً ولكن بنوعيه: النافع والضار بالتساوي، وبذلك فإن تناولها لا يسبب الإصابة بأمراض القلب.

خطر جديد في القهوة الخالية من الكافائين :

لا تتناول القهوة الخالية من الكافائين ظانًا أنها تضبط الكولسترول في الدم. فالأبحاث أظهرت أن الكافائين لا يزيد نسبة الكولسترول. فقد أجريت تجربة في هولندا على (٤٥) رجلاً وامرأةً استبدلوا بالقهوة العادية بقهوة خالية من الكافائين وذلك لمدة ستة أسابيع من استهلاكهم اليومي لخمسة فناجين قهوة. ولم تتأثر نسبة الكولسترول في الدم لديهم بتاتاً.

وعلاوة على ذلك، ثمة أخطار متوقعة عند تناول القهوة الخالية من الكافائين. فقد اكتشف باحثون في مركز تصلب الشرايين التابع لجامعة كاليفورنيا في بيركلي، أن الكولسترول الضار LDL ارتفعت نسبته ٦٪ لدى ١٨١ شخص أصحاء ونسبة الكولسترول عادية لديهم، وذلك عندما استبدلوا القهوة العادية بقهوة خالية من الكافائين. كما ارتفعت نسبة أبوليبو بروتين ب (Apolipoprotein B) التي تشكل خطورة على القلب.

وعلى الرغم من ذلك، فإن نسبة الكولسترول لم تتغير لدى الرجال الذين توقفوا عن تناول القهوة. ولم يستبدلوا بها تلك الخالية من الكفائين. ويقول مدير

الدراسة التي أجريت في بيركلي (هـ. روبرت سوبيركو): إن استبدال القهوة الخالية من الكافائين بالقهوة العادية، ربما يزيد من أمراض الشرايين التاجية بنسبة ١٠٪. وهذا أمر في غاية الأهمية، وخصوصاً عندما تأخذ بعين الاعتبار أن ٢٠٪ من (١٣٩) بليون فنجان قهوة يتناولها الأمريكيون سنوياً، هي من النوع الخالي من الكافائين.

ويعتقد الدكتور (سوبيركو) أن ثمة مادة كيمياوية مجهولة مستخرجة من الفول الصلب (robusta beans) وتستخدم في صنع القهوة الخالية من الكافائين هي المسؤولة عن ذلك. إن القهوة الغنية بالكافائين مصدرها الفول العربي الأقل صلابة.

وتتطابق هذه النتائج مع نتائج دراسات أجريت في جامعة (هارفارد) مفادها أن ثمة مخاطر على القلب تسببها القهوة الخالية من الكافائين. وخلاصة القول: فإنه من الواضح أنه لا فائدة من الاعتماد على القهوة الخالية من الكافائين للوقاية من ارتفاع نسبة الكولسترول في الدم.

الشوكولاتة، ليست سبباً في رفع الكولسترول :

هل تناول الشوكولاتة يزيد من نسبة الكولسترول؟ من الناحية النظرية، نعم، ولكن في الحقيقة، ربما تكون الإجابة بالنفي. وذلك على وفق الدراسات التي أجريت بجامعة بنسلفانيا الحكومية. صحيح أن ٦٠٪ من الدهون في الشوكولاتة مشبعة، ولكن مصدرها زبدة الكاكاو ومعظمها حامض الاستياري (stearic acid) الذي أثبتت التجارب أنه لا يزيد من نسبة الكولسترول، بل على النقيض من ذلك ربما يخفضها.

وقد اختبر باحثو جامعة بنسلفانيا ذلك بإعطاء أشخاص لا تزيد نسبة الكولسترول لديهم عن (٢, ٥)، شوكولاتة، وزبدة الكاكاو أو زبدة لمدة (٢٥) يوماً على نحو متواصل. وقد حصلوا على ٣١٪ من السعرات الحرارية اليومية من الزبدة والشوكولاتة وزبدة الكاكاو. وكأنهم تناولوا (٢٥٠غم) من الشوكولاتة النقية في اليوم.

وتقول الباحثة (اليان ماكدونيل): «يعادل ذلك تناولهم سبعة ألواح شوكولاتة يومياً».

ومع ذلك، لم ترتفع نسبة الكولسترول بشكل واضح بعد تناولهم الشوكولاتة وزبدة الكاكاو. وتضيف ماكدونيل قائلة: «يبدو إن زبدة الكاكاو محايدة فيما يتعلق بزيادة نسبة الكولسترول». وعلى النقيض من ذلك ارتفعت نسبة الكولسترول الضار إلى ٤٦٨ نقطة خلال مدة تناول دهون الزبدة.

القصة الحقيقية للبيض والكولسترول :

ما مدى خطورة تناول أغذية، مثل: البيض والكبد والكافيار وبعض المأكولات البحرية الغنية بالكولسترول؟ والحقيقة هي أن الأغذية الغنية بالكولسترول سبب طفيف لزيادة الكولسترول في الدم لدى الإنسان.

إن العدو الحقيقي هو الدهون الحيوانية المشبعة. إنها المسؤولة عن رفع نسبة الكولسترول أربع أضعاف المأكولات الأخرى. فقد كشفت دراسات أجريت بجامعة (روكفلر) في نيويورك أن وجبة غنية بالكولسترول من البيض رفعت الكولسترول لدى شخصين من ضمن خمسة أشخاص.

ويرجع السبب إلى أن تناول الكولسترول بكثرة، يؤدي إلى ضخ الكبد كميات قليلة منه إلى الدم. وقد قام بول هوبكنز، إخصائي القلب بجامعة يوتة في (سولت ليك ستي) مؤخراً بتحليل (٢٧) دراسة حول هذا الموضوع، واستنتج أن تناول أطعمة غنية بالكولسترول لا تؤثر على زيادة نسبته بالدم لدى العديد من الأشخاص.

يقول (جون لاروزا)، إخصائي أمراض القلب بجامعة جورج واشنطن: «من المرجح إن الدهون المشبعة ترفع نسبة الكولسترول في الدم إلى أربعة أضعاف ما ترفعه الأغذية الغنية بالكولسترول».

وعلى الرغم من ذلك، فإن الإكثار من تناول الأطعمة الغنية بالكولسترول ليس صحياً لأسباب أخرى، لأنه يسبب أمراض القلب الناجمة عن التجلط.

كما يرى (ريتشارد شيكله)، دكتور علم الأوبئة في مركز العلوم الصحية

التابع لجامعة تكساس في هيوستن. فقد كشفت دراسة أجراها مؤخراً أن الأشخاص الذين يتناولون الأطعمة الغنية بالكولسترول (٧٠٠ ملغم يومياً أو أكثر) تقل أعمارهم بمعدل ثلاث سنوات.

ومن ناحية أخرى، فإن تجنب الأغذية التي تحتوي على الكولسترول تجنباً تاماً ربما أدى إلى نتائج خطيرة أيضاً.

ومما يثير الدهشة، أن عدم تناول الفرد الأغذية الغنية بالكولسترول أو تناولها نادراً ربما أدى إلى نقص مادة الكولين الضرورية لأداء الكبد لوظيفته، مما يؤدي إلى تلف الكبد، وذلك حسب الأبحاث التي أجراها (ستيفن زيسل) في جامعة نورث كارولاينا. والكولين عبارة عن فيتامين ب مركب يكثر في الأغذية الغنية بالكولسترول مثل البيض والكبدة. فقد طلب الدكتور (زيسل) من رجال أصحاء تناول وجبات تخلو من الكولين لمدة ثلاثة أسابيع، فظهرت عليهم علامات اختلال وظائف الكبد. كما أن نقص الكولين في الوجبات الغذائية يضعف الذاكرة والتركيز، كما كشفت دراسات أخرى. فيؤثر الكولين على الخلايا الدماغية، ويسبب نقصه ضعف الذاكرة ومرض الزهايمر.

خلاصة القول :

ينصح خبراء التغذية بتناول بعض الأغذية الغنية بالكولسترول من أجل الحصول على الكولين الكافي لأداء الكبد لوظيفته، ولكن لا تكثر من الكولسترول. وبشكل عام تنصح السلطات الصحية المختصة بتناول ما لا يزيد على ٣٠٠ ملغم كولسترول يومياً، وهي عبارة عن أربع بيضات في الأسبوع.

الدهون الأكثر خطورة :

الأغذية التي تزيد نسبة الكولسترول في الدم هي الدهون الحيوانية التي تتركز في لحوم المواشي والدواجن ومنتجات الألبان، وقد ارتبطت نسبة الكولسترول بالأغذية التي يتناولها الفرد منذ الخمسينيات من القرن العشرين. ومما لا شك فيه، أن تناول الدهون الحيوانية يزيد نسبة الكولسترول الضار LDL بدرجات متفاوتة لدى غالبية الناس. كما أن الإقلال من تناول الدهون

يخفضه. ولهذا السبب، ينصح خبراء التغذية بالابتعاد عن تناول الزبدة، والحليب كامل الدسم والجبنة ودهون لحم البقر والخنزير وجلد الدواجن للوقاية من انسداد الشرايين.

وتكشف دراسة إثر دراسة عن نفس أضرار الكولسترول، وأن الدهون المشبعة هي السبب في زيادة الكولسترول الضار، وليست الدهون الأخرى. فعلى سبيل المثال تناول مشاركون في إحدى التجارب ٤٠٪ سعرات حرارية من وجبات عالية الدسم. إذ تناول أفراد المجموعة الأولى الوجبة الأمريكية التقليدية الغنية بالدهون المشبعة، بينما تناول أفراد المجموعة الثانية ١٠٪ من السعرات الحرارية من الدهون المشبعة. وعلى الفور انخفضت نسبة الكولسترول في الدم لدى أفراد المجموعة، التي تناولت دهوناً قليلة التشبع ١٣٪. وتختلف استجابات الأفراد كثيراً فيما يتعلق بالدهون المشبعة. ولكن على الأرجح فإن الإقلال من تناول الدهون المشبعة يخفض الكولسترول لدى الأشخاص الذين يعانون من ارتفاع نسبته.

خلاصة القول :

لا ينبغي عليك تناول ما يزيد عن ١٠٪ من السعرات الحرارية من مصادر دهون حيوانية مشبعة، ويفضل تناول ما هو أقل من ذلك إن أمكن.

هل يمكن تخفيض الكولسترول مع تناول اللحوم؟

كشفت العديد من الدراسات أن إزالة الدهون عن اللحوم يجعلها صالحة لتخفيض الكولسترول.

فالمسؤول عن رفع الكولسترول ليس اللحوم نفسها بل الدهون المشبعة بها. فمثلاً، أخضع خبراء التغذية وباحثون من جامعة (ديكن) ومستشفى ملبورن الملكي في أستراليا مجموعة من عشرة أشخاص من الجنسين لتناول وجبة غنية بلحم البقر (٤٥٠ غم) يومياً٨ لمدة ثلاثة أسابيع، وتمت إزالة الشحوم والدهون عن اللحم، لدرجة أن السعرات الناجمة عن تناول اللحم بلغت ٩٪ فقط. فانخفضت نسبة الكولسترول لديهم بدلاً من أن ترتفع.

ولحسم الموضوع، أضاف الباحثون قطرات دهن لحم البقر خلال الأسبوعين الرابع والخامس من التجربة، فارتفعت نسبة الكولسترول بنسبة عالية.

زيت السمك لمقاومة نوع غريب من الكولسترول :

إذا كان لديك كولسترول مرتفع من نوع غريب يعرف بالرمز ال بي إيه ("LP"a)، فقد تكون عرضة للإصابة بانسداد الشرايين والنوبات القلبية في عمر مبكر، ولا سيما إذا كانت نسبة الكولسترول الضار LDL لديك عالية. ويلقي بعض الخبراء باللوم على ("LP"a) بأنه وراء ربع النوبات القلبية التي تصيب الأفراد تحت سن الستين، وهو يعود لأسباب وراثية.

ولا تقلل الوجبات التقليدية القليلة الدسم من تأثير ("LP"a)، ولكن الأمل موجود في زيت السمك الذي قد يكبح جماحه. فقد اكتشف الدكتور (جورن دايربيرغ)، وهو باحث دانماركي معروف أن زيت السمك يخفض مستوى ("LP"a) المرتفع بنسبة ١٥٪ إذا تناوله المرء لمدة تسعة أشهر. والجرعة اليومية موجودة في (٢٠٠ غم) من سمك الماكريل. كما أظهرت دراسة أجريت مؤخراً أن تناول كميات كبيرة من زيت السمك خفضت ("LP"a) بمعدل ١٤٪ لدى (٣٥) من المصابين بأمراض الشرايين، ولكنها لم تكن فعّالة لدى البعض.

ولا تتوفر الفحوص المختبرية البسيطة للكشف عن ("LP"a). ومع ذلك، فإن خطر ("LP"a) يعتبر مبرراً آخر لتناول الأسماك الدهنية مرتين أو ثلاث مرات أسبوعياً، وذلك على سبيل الاحتياط والاطمئنان.

خطورة نقص الدهون بدرجة عالية :

قد يظن البعض أنه كلما قلّلنا من تناول الدهون، كان ذلك أفضل للتحكم بكمية الكولسترول والمحافظة على الشرايين. ولكن الأمر على النقيض من ذلك. فقد أفاد الدكتور (فرانك ساكس) من جامعة هارفارد أن اتباع حمية مؤلفة من وجبات قليلة الدسم (١٠٪ أو أقل من السعرات الدهنية)، من المرجح أنها تسبب تلفاً للكولسترول النافع HDL. مما يعرض المرء إلى الإصابة بأمراض القلب. ويعود السبب إلى أن الوجبات قليلة الدسم بدرجة عالية تقلل الكولسترول الضار

LDL والنافع HDL على حد سواء.

وإليك ما يحدث، كما يرى الدكتور (ساكس): «يقلل الفرد تناول الدهون في وجباته، فتنخفض نسبة الكولسترول من ٦.٧٦ إلى ٥.٤٦، ولكن ذلك لا يفيد لأن الكولسترول النافع لديك ينخفض أيضاً بنسبة ٢٠٪ من ١.٠٤ إلى ٠.٨٣. ويعني ذلك أن نسبة الكولسترول المرتفعة هي نفسها لم تتغير حيث تبقى نسبة الكولسترول جميعه إلى HDL ٥:٦ مما يجعلك معرضاً للإصابة بأمراض القلب».

"وهكذا"، يضيف الدكتور ساكس، «فإنه بعد اتباع حمية صارمة، فإنك لم تحقق حالة صحية أفضل من ذي قبل».

وعلى النقيض من ذلك، فإن تناولك دهوناً أحادية غير مشبعة مثل زيت الزيتون، تخفض الكولسترول الضار LDL، ولا تؤثر على النافع. ولذلك فمن الأفضل الإقلال من تناول الدهون الحيوانية المشبعة. وينصح الدكتور (ساكس) بوجبة سكان منطقة البحر الأبيض المتوسط التي تمنح الجسم ٣٥-٤٠٪ من السعرات الحرارية من الدهون الأحادية غير المشبعة. فإذا اتبعت نمطاً غذائياً قليل الدسم بدرجة كبيرة، أفحص نسبة HDL خلال أشهر قليلة للتأكد من عدم الضرر.

يقول الدكتور ديفيد جيكوبز، إخصائي علم الأوبئة بجامعة ميشيغن: «لو كان مستوى الكولسترول لديّ بين ٤.١٦ و٤.٩٤، سأواصل النمط الغذائي الذي أتبعه، ولن أحاول زيادته أو نقصانه، ولكن لو كان منخفضاً (٣.١٢) فإنني سأحاول زيادته»

هل يكون الكولسترول منخفضاً جداً؟

كثيراً ما يطرح العلماء مثل هذا التساؤل.فإذا كانت الإجابة بنعم فإن انخفاض مستوى الكولسترول كثيراً (تحت ٤.١٦) ربما يكون خطيراً. فقد أجريت دراسة على ٣٥٠.٠٠٠ رجل في منتصف العمر، إذ اكتشف الدكتور (جيمز نياتون) وزملاؤه من جامعة مينسوتا أن ٦٪ منهم يعانون انخفاضاً في

الكولسترول، ولكن دون أي أعراض لأمراض القلب. وبعد مرور (١٢) سنة انخفضت الوفيات لديهم بسبب النوبات القلبية بنسبة ٥٠٪. ولكن واجهوا مشاكل أخرى، فقد أصيبوا بالسكتة الدماغية والنزيف بسبب الضعف، وتعرضوا للوفاة بسبب أمراض الرئتين وانسدادها أو أقدموا على الانتحار، كما أنهم أصيبوا بسرطان الكبد أكثر من غيرهم بثلاثة أضعاف، وتعرضوا للوفاة بسبب الإدمان على الكحول أكثر من غيرهم بخمسة أضعاف. كما أظهرت دراسة عالمية أخرى، أجراها الدكتور (ديفيد جيكوبز) من جامعة ميشيغن على ٢٩٠٫٠٠٠ رجل وامرأة، إن الأشخاص الذين يعانون من نقص حاد في الكولسترول يتعرضون للوفاة بنسب أكبر لأسباب عديدة.

فماذا يحدث في مثل هذه الحالة؟ لا أحد يعرف، ولكن مؤخراً، ظهرت بعض الحلول التي تشير إلى نقص الكولسترول لدرجات كبيرة.

يبدو أن سبب نزيف الدماغ والسكتة الدماغية هو الانخفاض الشديد للكولسترول، وذلك لأن الأغشية الدقيقة التي تغطي الخلايا تحتاج إلى القليل من الكولسترول لتعمل بشكل سليم. ومما يبعث على الدهشة، أن ارتفاع نسبة الكولسترول لدى اليابانيين، يؤدي إلى انخفاض نسبة إصابتهم بالسكتة الدماغية والنزيف الدماغي. كما أظهرت دراسات عديدة علاقة وثيقة بين انخفاض الكولسترول وسرطان القولون وتلف الكبد.

وثمة برهان جديد على أن الكولسترول المنخفض قد يسبب الاكتئاب، وخصوصاً لدى كبار السن من الرجال، فقد كشفت دراسة أجرتها الدكتورة (إليزابيث باريت كونر) من جامعة كاليفورنيا أن الرجال المصابين بنقص الكولسترول معرضون أكثر من غيرهم للإصابة بالاكتئاب. فقد ظهرت علامات الاكتئاب لدى ١٦٪ من الرجال الذين بلغت أعمارهم (٧٠) سنة أو أكثر وكان الكولسترول لديهم منخفضاً (٤٫١٦) فما دون.

والسبب في ذلك كما ترى الدكتورة (باريت كورنر) أن الكولسترول المنخفض يقلل من تركيز عنصر سيروتنين الكيمياوي في الدماغ، مما يؤدي إلى الاكتئاب

والعدوانية.

ما هو الحد الأدنى الآمن للكولسترول؟ ثمة تخمينات تقول: بأن المشاكل تبدأ عند هبوط كولسترول الدم تحت (١٦ ، ٤).

طرق علاج الكولسترول :

لعلاج ارتفاع الكولسترول الضار، وانخفاض الكولسترول النافع، ينصح باتباع الحمية الغذائية ولا داعي لخفض الكولسترول، إذا كانت نسبته عادية أو مرتفعة نسبياً (٨٦، ٤ - ٢، ٥).

كما أن الأغذية لا تحدث تأثيراً متساوياً لدى جميع الأجسام والأشخاص. فالأشخاص يتأثرون بنسب متفاوتة بالأغذية والأدوية الخافضة للكولسترول.

جرّب وتوصل إلى الأغذية المناسبة لك، ولا تعتمد على غذاء واحد فقط أو بعض الأغذية. ثمة أغذية عديدة لها قدرة على مكافحة الكولسترول، تناول تشكيلة منها. وتذكر دائماً أنك لست بحاجة إلى تناول جرعات أو وجبات كثيرة من الأغذية النافعة لخفض الكولسترول حسب نتائج الدراسات. فبإمكانك التوصل إلى نفس النتيجة لو أنك تناولت كميات صغيرة لأنواع متعددة، وخصوصاً ما يلي : -

* تناول الكثير من الفواكه والخضار والبقول والحبوب الغنية بالألياف مثل الشوفان والمأكولات البحرية، وخصوصاً السمك الدهني مثل السلمون والماكريل والتونا والسردين.

* قلل تناول الدهون الحيوانية المشبعة المتوفرة في الحليب كامل الدسم والجبنة واللحوم الدهنية، وجلد الدواجن، فإن ذلك يساعدك في تقليل الكولسترول الضار LDL، وزيادة النافع HDL.

* قلل تناول الزيوت النباتية من نوع أوميغا (٦) مثل زيوت الذرة والعصفر والسمنة والأغذية المعالجة، إذ تتحد مع جزيئات الكولسترول الضار LDL وتتأكسد وتتحول إلى سموم تلحق التلف بالشرايين.

* تناول الزيوت الغنية بالدهون الأحادية غير المشبعة مثل زيت الزيتون وزيت بذور اللفت.

* والأهم تناول مركبات مركزة مضادة للأكسدة موجودة بتركيز في الفواكه والخضار والمكسرات وزيت الزيتون، وفيتامين (C) و(E) وبيتا كاروتين. فربما تساعد على المحافظة على عدم تسمم كولسترول LDL الذي يهدد الشرايين بالتلف ويزيد من الإصابة بأمراض القلب.

* ومن الأغذية الأخرى التي أظهرت الدراسات أنها تقاوم الكولسترول الضار الفطر والشعير ونخالة الرز وعشب البحر والحليب المنزوع القشدة والشاي الأخضر والأسود.

الجلطة الدموية :

الأغذية المساعدة على منع تجلط الدم :
الثوم والبصل والفلفل الحار والفطر الأسود والزنجبيل وكبش القرنفل والخضار وزيت الزيتون والمأكولات البحرية والشاي.

الأغذية المساعدة على تجلط الدم: الأغذية الغنية بالدهون.

عوامل تجلط الدم يمكن أن تنقذ حياتك :

تحذّر إذا كنت ستصاب بنوبة قلبية، أو سكتة دماغية أو تلف الأوردة الدموية،، فقد توصل العلماء اليوم إلى الدورة الدموية وطريقة حركة الدم في الجسم، ولزوجة الدم وكثافته، وإلى إمكانية حدوث تجلط. إن العادات الغذائية، والحِمْية لها تأثير على عوامل تجلط الدم. وفي الحقيقة هناك براهين تفيد بأن العادات الغذائية لها تأثير على عوامل التجلط أكثر من تأثيرها على الكولسترول. ويقول مسؤول رسمي فرنسي بارز يدعى الدكتور سيرجي سي رينو): أن منع حدوث تجلط الدم يمكن أن يمنع احتمال الإصابة بالنوبات القلبية خلال سنة، بينما يستغرق تقليل الإصابة بالنوبة القلبية عن طريق تخفيض نسبة الكولسترول إلى زمن أطول بكثير.

وعلى الرغم من ذلك، فإن العديد من الأغذية مثل البصل والثوم تؤدي الوظيفتين، وهكذا يحصل الفرد على فوائد مزدوجة.

يقول الدكتور ديفيد كريشفسكي من معهد وستار في فيلادلفيا: «الجميع يعرف أن الكولسترول لا يؤدي إلى الوفاة، وإنما السبب هو تجلط الدم الذي يتشكل فوق الكولسترول داخل الشرايين».

اعتقد أخصائيو القلب سابقاً أن ضيق الشرايين الناجم عن تشكل

الكولسترول يسبب النوبات القلبية الناجمة عن اضطراب ضربات القلب. والآن يسود الاعتقاد بأن تجلط الدم هو السبب المباشر لحدوث ٨٠ـ٩٠٪ من الإصابات بالنوبات القلبية والسكتة الدماغية.

وهناك العديد من العوامل التي تتأثر بالأغذية وتسبب التجلط أو عدمه. أولها تجمع خلايا الدم الصغيرة وتشكيل تجلط على جدران الأوردة. وعامل آخر هو بروتين (فبرونيجن) الذي يشكل المادة الخام للتجلط. وازدياد نسبة هذا البروتين دليل على احتمال التحديد النهائي للإصابة بأمراض القلب والسكتة الدماغية. والعامل الثالث هو النظام المجهز به الجسم لتكسير وإزالة التجلط الخطير وغير المرغوب فيه.

كيف يتحكم الغذاء بتجلط الدم؟

يحذر الأطباء من تناول الأسبرين قبل العمليات الجراحية، لأنهم يخشون من تأثيره على إبطاء عملية تجلط الدم. ونتيجة لذلك قد يتعرض المريض للنزيف لفترة أطول مما يؤدي إلى تعقيدات وتأخير الشفاء، لأن المريض بحاجة إلى تجلط الدم بسرعة لكي يلتئم الجرح.

هل تذكر نصائح الأطباء لك بعدم تناول المأكولات الصينية قبل العملية، وتجنب تناول كميات كبيرة من الزنجبيل والثوم والفطر الأسود والسمك الدهني، مثل: السلمون والسردين؟ والسبب هو أنها جميعها أغذية ضد التجلط، وتعمل عمل الأسبرين من حيث إعاقة التجلط.

وعلاوة على ذلك، فبعض الأغذية ترفع نسبة بروتين (فبرونجين) أو تخفضها وبذلك تزيد أو تخفض التجلط. كما تؤثر أغذية أخرى على لزوجة وسيولة الدم وبالتالي تهيِّئ الفرصة لحدوث تجلط أو انسداد للشرايين في القلب والدماغ والأرجل. ومما لا شك فيه، أن تناول أغذية بكميات، قليلة، وبانتظام له تأثيرات قوية لمقاومة حدوث تجلط الدم، وبذلك ينقذك من مآسي أمراض الأوعية الدموية والقلب.

ومن الأسلحة الفعالة الأساسية المضادة للنوبة القلبية ما يلي :

الثوم والبصل للوقاية من حدوث تجلط الدم :

ثمة حقيقة قديمة: فالثوم والبصل يعالجان تجلط الدم غير المرغوب فيه. فقد كتب على ورق البردى أن البصل علاج للدم كما وصف الأطباء الأوائل الأمريكيون البصل بأنه «منقٍّ للدم».

ويقدم المزارعون الفرنسيون الثوم والبصل للخيول المصابة بتجلط الدم في قوائمها. كما يعتقد الروس أن الفودكا المضاف إليها الثوم تحسن الدورة الدموية. فالثوم والبصل ليسا مجرد (فلكلور)، بل أنهما مفيدان لعلاج التجلط.

وقام الدكتور (إيريك بلوك)، رئيس دائرة الكيمياء بجامعة نيويورك في (الباني)بفصل مركب من الثوم هو أجوين (ajoene) المشتق من الكلمة الأسبانية (أجو ajo) وتعني الثوم، ويحتوي على مضاد حيوي معادل للأسبرين أو يتفوق عليه، ويمنع تجلط الدم.

صحيح أن الأسبرين يعمل مضاداً للتجلط بإعاقته إنتاج ثرومبوكسين، ولكن أجوين يقوم بنفس الوظيفة ويمنع تكتل الصفائح الدموية، حسب النتائج التي توصل إليها باحث الثوم (ماهندرا جين)، أستاذ الكيمياء بجامعة ديلوير الذي يصف آلية الثوم بأنها «آلية فريدة من نوعها».

«هناك اتفاق توصلت إليه نتائج الدراسات المختبرية بأن الثوم يمنع تجلط الدم»، كما يقول الدكتور إيرك بلوك من جامعة نيويورك ـ ألباني.

كما اكتشف مجموعة باحثين في الطب ثلاثة مضادات حيوية في الثوم والبصل منها أدينوسين (adenosine).

وقد كشفت العديد من الدراسات فعالية الثوم كمضاد للجلطة الدموية. إن تناول ثلاثة فصوص من الثوم يومياً يفيد في إزالة الجلطة الدموية بنسبة ٢٠٪ وذلك حسب دراستين أجريتا في كلية الطب في الهند.

وأظهرت أبحاث أجريت مؤخراً في ألمانيا أن مركبات الثوم تزيد من نشاط إذابة جلطة الدم وتحسن من سيولة الدم. إن مثل هذا التأثير السريع ينقي الدم من العناصر غير المرغوب فيها، ويحسن الدورة الدموية، وقد أكّدت ذلك أبحاث

أجريت بجامعة سارلاند.

فما هـي الكمية اللازمة من الثوم؟ يقول الباحث الإنجليزي ديفيد روزر: إن تناول فص واحد أو اثنين له تأثير مفيد على تجلط الدم.

ملحوظة: يمكن تناول الثوم طازجاً أو مطبوخاً لمكافحة جلطة الدم. والحرارة لا تبطل مفعول الثوم كمضاد حيوي.

البصل يبطل تشكّل الدهون :

يساعد تناول البصل على عدم الإصابة بالجلطة الدموية، سواء أكان طازجاً أم مطبوخاً.

وينصح الدكتور (فكتور جورويش) جميع مرضاه المصابين بأمراض الشرايين التاجية بأكل البصل يومياً، لأنه يحتوي على عناصر تمنع تجمع صفائح الدم، وتساعد على تحليل الجلطة. وفي الحقيقة، يقاوم البصل التجلط.

وقد قام الدكتور (جوبتا)، أستاذ الطب في كلية طب لوكنو بالهند، بتقديم وجبات غنية بالدسم مثل الزبدة والكريمة لبعض الأشخاص فانخفض نشاط إذابة التجلط لديهم.

ثم قدّم لهم نفس الوجبات الدسمة مع إضافة (٥٥ غم) من البصل الطازج أو المسلوق أو المقلي، وتم سحب دم منهم بعد ساعتين وأربع ساعات فتبين أن البصل ساعد على صنع تأثير الدهون على تجلط الدم. وفي الحقيقة، فإن تناول (١٠٠ غم) بصل أو أقل يقلل التأثير الضار للدهون ويساعد على إذابة التجلط وإزالته.

خلاصة القول :

عند تناولك أغذية غنية بالدسم، أضف إليها بعض البصل، فإن شرائحه المستخدمة مع الهمبورغر والعجة أو البيتزا تساعد على مقاومة الجلطة التي تسببها الأغذية الدسمة.

نصائح الدكتور جين حول أهمية الثوم لمقاومة التجلط :

أحد العناصر المهمة الفعالة في الثوم هو أجوين (ajoene) الذي يقاوم التجلط. وإليك بعض الطرق التي يستخلص بواسطتها أجوين حسب رأي الباحث المتخصص في الثوم الدكتور (ماهندرا جين) من جامعة ديلوير.

* اسحق الثوم بدلاً من تقطيعه، لأن سحقه يطلق (أنزيمات) و(ألسين) التي تتحول إلى(أجوين).

* تناول الثوم المقلي: إن طبخ الثوم وقليه يجعله يفرز أجوين.

* أطبخ الثوم مع الطماطم أو أضف بعض الأغذية ذات الأحماض، فقليل من الحمض يفرز الأجوين.

ما فائدة فطيرة السمك؟

لا شيء يفضل السمك لمكافحة تجلط الدم، فهو غني بالأحماض الدهنية (أوميغا ٣). ويعزو غالبية العلماء فوائد السمك إلى الزيوت التي يحتويها وتؤثر على تجلط الدم. فقد أظهرت الدراسات أن زيت السمك ينظم حركة الدم ودورانه في الجسم.

فعندما تأكل السمك الدسم، مثل: السلمون والماكريل والسردين أو التونا أو أي نوعٍ من السمك، به دهون، فإنه يهاجم التجلط، ويمنع الزيت من أن يشكل الجلطة ويزيد من نشاط إذابتها. وقد أظهرت الدراسات التي أجراها (بول نستل)، رئيس قسم التغذية في منظمة الأبحاث الصناعية والعلميةً في أستراليا أن تناول (١٤٠ غم) من سمك السلمون أو السردين يوميًا خفض نسبة فبرينوجين الخطرة ١٦٪ وأطال مدة نزف الدم ١١٪ لدى مجموعة مؤلفة من (٣٥) شخصاً، وفي نفس الدراسة، تبين أن كبسولات زيت السمك لم تؤثر على عوامل تجلط الدم وقد فسّر ذلك الدكتور (نتسل) بقوله: إن السمك يحتوي على

مركبات أخرى بالإضافة إلى عوامل مكافحة التجلط.

خصائص زيت السمك والسر الذي يقاوم تجلط الدم :

إن تناول زيت السمك يغير شكل الصفائح الدموية، بحيث لا تشكل تجلط الدم غير المرغوب فيه، وهذا ما اكتشفه العاملون في إدارة الزراعة الأمريكية. فعندما نأكل السمك، تفرز الصفائح كمية أقل من مادة (الثرومبوكسين) التي تصدر أوامر للصفائح بالالتصاق ببعضها، وذلك حسب رأي الباحث الدكتور نوربرتا شون Norberta Schoene.

ومما يثير الدهشة أن (الثرومبوكسين) يولد صفائح لزجة ويحثها على الانتفاخ على شكل بالونات دائرية صغيرة ذات مسامير تجعلها تتشابك مع بعضها، وهكذا يطلق عليها اسم «الصفائح النشطة» أو «اللزجة» التي تكون جاهزة لتشكيل الجلطة الدموية.

وهكذا، فإن تناول الأسماك الدهنية يقلل نسبة (الثرومبوكسين)، ويحافظ على الصفائح الطبيعية ويمنعها من الالتصاق ببعضها وتشكيل تجلط يسبب انسداد الشرايين.

وبالمثل، ينصح الباحثون بجامعة هارفارد أن تناول (١٨٥ غم) من سمك التونا المعلب يساعد على عدم تجلط الدم تماماً، مثل: تناول أقراص الأسبرين. ويحدث تأثير السمك بعد تناوله بأربع ساعات. كما أن المشاركين في التجربة امتصوا زيوتاً من سمك التونا أكثر من كبسولات زيت السمك.

خلاصة القول: يحصل الفرد على مضادات تجلط الدم عند تناوله قرابة (١٠٠ غم) من سمك دهني، مثل: الماكريل والسلمون والسردين أو قرابة (١٧٠ غم) من سمك التونا المعلب.

النبيذ الأحمر مضاد لتجلط الدم :

يزعم البعض أن من يتناول القليل من النبيذ الأحمر فإنّه يعمل على تقليل نسبة التجلط. ولا يعود السبب في ذلك إلى الكحول فقط، ولكن إلى مكونات معقدة أخرى. فقد كشفت دراسة قام بها (مارتن سينيور وجيكس بونت) في مستشفى خاص بأمراض القلب في فرنسا، إذ اختبرا تأثير ثلاثة أنوا ع من مشروبات كحولية على تجلط الدم لدى (١٥) شخصاً سليماً. قد تناولوا يومياً ولمدة أسبوعين (٥٠٠ مل) من النبيذ الأحمر أو الأبيض أو المصنع من الكحول والماء والنكهات.

فكانت النتائج أن النبيذ المصنع زاد من تكتل صفائح الدم.

العنب علاج يمنع التجلط، لماذا؟

عندما تهاجم بعض الفطريات نبتة الكرمة، تدافع عن نفسها بإطلاقها مبيد حشرات طبيعي، تماماً مثل المضادات الحيوية التي يولدها جسم الإنسان لمقاومة الالتهابات. وهذا المبيد مضاد للتجلط. فهو يستخدم علاجاً شعبياً قديماً لدى الصينين واليابانيين القدماء، في حالة الإصابة باضطرابات القلب. وفي الحقيقة، قام اليابانيون بتركيز مركب العنب الذي يدعى رزفراترول، وتصنيعه على شكل علاج، وكشفت الاختبارات أنه يعيق تكتل صفائح الدم التي تسبب الجلطة الدموية، كما يقلل ترسب الدهون في كبد الحيوانات.

«إذا شربت عصير العنب الأحمر أو النبيذ الأحمر، فقد تحصل على القليل من رزفراترول، الذي يكثر في قشور العنب»، هذا ما يقوله (ليروي كريس) الأستاذ بكلية الزراعة في جامعة كورنل، ولم تكتشف هذه المادة في النبيذ الأبيض- ويفسر السبب بقوله: «عند إعداد النبيذ الأحمر، يترك العنب المعصور مع القشور كي يتخمر، أما في حالة إعداد النبيذ الأبيض، فيتم التخلص من القشور».

ولدى قيام الدكتور كريسي بتحليل ٣٠ صنفاً من النبيذ، وجد أن أكثر كمية رزفراترول تكمن في النبيذ الفرنسي الأحمر (Bordeaux)، والكمية الأقل في النبيذ الأبيض.

كما اكتُشف أن عصير العنب الأرجواني (وليس الأبيض) يحتوي على مضادات التجلط. وأضاف قائلاً: «إن تناول عصير العنب بنسبة ثلاثة أضعاف النبيذ الأحمر تحقق نفس النتيجة من المادة المقاومة للتجلط»

أما العنب الذي يباع في الأسواق، فمن المرجح أنه لا يحتوي على الكثير من هذه المادة، لأنه يزرع ويعالج بعناية لمنع وصول الفطريات له.

«وعلى الرغم من ذلك، فإن (٤٥٠غم) من العنب المزروع في المنازل يحتوي على رزفراترول يعادل ما تحويه (٤٦٠مل) من النبيذ الأحمر»، كما يقول الدكتور كريسي.

«اشرب الشاي للحفاظ على شرايين سليمة».

من اللافت للنظر، أن شرب الشاي يساعد على عدم التجلط في الشرايين. ففي عام ١٩٦٧م نشرت المجلة العلمية البريطانية (Nature) بعض صور شريان الأورطة لأرانب أعطيت وجبات عالية الدسم والكولسترول، بالإضافة إلى الماء أو الشاي. وكانت شرايين الأورطة لدى الأرانب التي تناولت الشاي سليمة، ولم تتعرض للخدوش والتلف بسبب الوجبة الدسمة. فاستنتج الباحثون من مختبرات لـ(ورنس ـ ليفرمور) في كاليفورنيا أن الشاي منع تلف الشرايين. وقد قاموا بإجراء هذه التجارب على ضوء ملحوظتهم لشرايين الأمريكيين من الأصل الصيني الذين اعتادوا على شرب الشاي بانتظام، وأنها أقل إصابة بتلف الشرايين التاجية بنسبة ٢/٣ وتلف شرايين الدماغ بنسبة الثلث، عندما تم تشريحها وقورنت بشرايين القوقاس الذين يشربون القهوة، ويدل ذلك على وجود مركبات غامضة في الشاي تمنع انسداد الشرايين.

ودلت الأبحاث التي أجريت خلال المؤتمر العلمي الأول حول التأثيرات الفسيولوجية والدوائية للشاي في (نيويرك ستي) عام ١٩٩١م أن الشاي يحمي الشرايين بتأثيره على عوامل تجلط الدم. فالمواد الكيمياوية في الشاي تخفض تخثر الدم، وتمنع صفائح الدم من النشاط والتكتل، وتزيد من إذابة التجلط وتقلل من ترسبات الكولسترول على جدران الشرايين، وكل ذلك يمنع تلف الشرايين.

وقد قام الدكتور (لو فوكيخ)، خبير الشاي وتصلب الشرايين، ورئيس قسم الطب الباطني في جامعة زيجيانج للطب في الصين، بدراسة تأثير المواد الكيمياوية في الشاي على المصابين بالنوبات القلبية. وأخبر أعضاء المؤتمر أن المادة الملونة في الشاي الأسود أو الأخضر الآسيوي منعت تكتل الصفائح الدموية (وإنتاج ثرومبوكسين) وحسنت من وظائف تسييل الجلطة. والمدهش في الأمر، أن الشاي الأسود والأخضر لهما نفس التأثير. كما لاحظ العلماء في معهد (ايتويين) المركزي للأبحاث باليابان: أن أحد أصناف التانين (tanin) في

الشاي الأخضر ويدعى: كاتيشين (catechin) منع تكتل الصفائح الدموية تماماً كما يفعل الأسبرين. وأظهرت الأبحاث أن الشاي يمنع الكولسترول الضار LDL من التكاثر على جدران الشرايين.

الخضار تمنع التجلط :

لتقليل حدوث تجلط الدم، تناول الفواكه والخضار الغنية بفيتامين (C) والألياف. فقد أظهرت دراسة سويدية أجريت على (٢٦٠) شخص، مؤخراً أن الأشخاص الذين يكثرون من أكل الفواكه والخضار، يتمتعون بأجهزة نشطة لإذابة الجلطة. وأن الأشخاص الذين تناولوا كميات أقل من الخضار والفواكه انخفض لديهم نشاط إذابة التجلط. وكشفت دراسات أخرى أن فيتامين (C) والألياف الموجودة في الفواكه والخضار ترفع من نشاط إذابة التجلط وتمنع تكتل صفائح الدم التي تسبب الجلطة.

وعلاوة على ذلك، تبين أن نسبة (الفبرينوجين) الذي يزيد من التجلط تقل لدى النباتيين، وخصوصاً أولئك الذين لا يتناولون المنتجات الحيوانية مطلقاً، بما فيها البيض والحليب. والسبب المرجح لذلك هو أن المركبات في الخضار والفواكه تخفض الفبرينوجين، بينما تقوم الدهون الحيوانية والكولسترول بزيادته. كما إن النباتيين تقل لزوجة الدم لديهم عن آكلي اللحوم. وانخفاض اللزوجة يرتبط بانخفاض ضغط الدم. وهذه وسيلة أخرى لمنع أمراض القلب عن طريق تناول الخضار والفواكه.

تأثير الفلفل الحار على تقليل التجلط :

الفلفل الحار يقلل تجلط الدم، والدليل على ذلك من تايلاند إذ يتناوله التايلنديون ليفتح الشهية، ومن التوابل المهمة يومياً، وعدة مرات. ويعزو علماء الأبحاث قلة إصابة التايلنديين بالجلطة لتناولهم الفلفل الحار.

ولإثبات هذه النظرية. قام الدكتور (سوكون فيسوديفان) وزملاؤه في مستشفى سيريراج في بانكوك بإجراء اختبار، إذ وضعوا الفلفل الحار على معكرونة الأرز (بمقدار ملعقتين صغيرتين من مسحوق الفلفل الحار لكل (٢٠٠

غم) من المعكرونة)، ثم أطعموا (١٦) طالب طبٍّ هذه الوجبة. وتناول (٤) طلاب آخرين معكرونة من دون الفلفل. وحالاً ارتفع نشاط إذابة التجلط لدى من تناولوا المعكرونة المخلوطة بالفلفل، وعاد إلى وضعه الطبيعي بعد ثلاثين دقيقة. ولكن لم يحدث شيء في الدم للأشخاص الذين أكلوا معكرونة من دون الفلفل.

لقد كان تأثير الفلفل الحار قصيراً. ولكن الدكتور (فيسوديفان) يرى أن تناول الفلفل الحار باستمرار يزيل الجلطة، مما يجعل التايلنديين أقل عرضة للإصابة بانسداد الشرايين.

التوابل تمنع تجلط الدم :

تناول التوابل المعروفة لتتجنب تجلط الدم. فقد قام (كريشنا سريفاستافا) من جامعة أودنسي في الدنمارك بفحص وتحليل (١١) نوعاً من التوابل واكتشف أن سبعة منها تقلل تكتل الصفائح الدموية. ومن أهمها وأكثرها فاعلية كبش القرنفل الذي يعدّ أقوى من الأسبرين بهذا الخصوص.

والعامل النشط الأساسي في كبش القرنفل هو يوجينول (euginol) الذي يمنع تشكيل وتكتل صفائح الدم حتى بعد «تجمعها»، ويضيف قائلاً: إن هذه التوابل تعمل من خلال نظام (بروستجلاندين)، مثلما يعمل الأسبرين والثوم والبصل.

فمثلاً، أدى تناول جميع التوابل إلى تقليل إنتاج (ثرومبوكسين) الذي يساعد على تكتل صفائح الدم. وكانت مركبات الزنجبيل أقوى في منع تشكل (بروستاجلاندين) من عقار (أندوميثاسين) المعروف بفاعليته، كما يقول الدكتور سريفاستافا.

ومما لا شك فيه أن الزنجبيل علاج مضاد لتخثر الدم عند الإنسان، وقد أثبت ذلك (تشارلز دورسو) الدكتور بجامعة كورنل بكلية الطب، إذ اكتشف عندما تناول كميات كبيرة من الزنجبيل ومربى الجريب فروت (الذي يحتوي ١٥٪ من الزنجبيل) وأنه يمنع التجلط. فعندما لم يتجلط دمه بشكل طبيعي، أجرى فحصاً آخر بأن قام بخلط بعض الزنجبيل المطحون مع صفائحه الدموية،

واكتشف أنها أقل لزوجة. ويقول الدكتور (دورسو) إن العامل النشط، هو أحد مكونات الزنجبيل، ويسمى جنجرول الذي يشبه الأسبرين.

الفطر الأسود يعالج التجلط :

للتخلص من جلطة الدم، خذ إبرة من علاج مأخوذة من الفطر الأسود الآسيوي، فهو علاج صيني مشهور بفوائده على الدم. ويطلق عليه البعض اسم «علاج التعمير». كما يرى الدكتور (ديل هارمرشمت) من كلية الطب بجامعة منسوتا، فقد لاحظ بعد تناوله وجبة تحتوي على الفطر، تغيرات درامية على سلوك صفائحه الدموية، فقد نقصت قدرتها على التكتل، وعرف أن ذلك بسبب تأثير الفطر الأسود وأنه مضاد لتجلط الدم.

وتبين أن الفطر الأسود (وليس الفطر العادي) يحتوي على مركبات مضادة للتخثر مثل الأدينوسين وهو موجود في الثوم والبصل أيضاً. ويلخص الدكتور (هامرشمت) ذلك بقوله: إن الجمع بين عدد من الأغذية المضادة للتجلط والمتوفرة في الوجبة الغذائية الصينية، مثل الثوم والبصل والفطر الأسود والزنجبيل، ربما تساعد في تفسير قلة إصابة الصينيين بأمراض الشرايين التاجية.

زيت الزيتون يكافح التجلط :

علاوة على الفوائد العديدة التي يمتاز بها زيت الزيتون، فإنه يعيق تجلط صفائح الدم، مما يجعله يحمي الشرايين. فعلى سبيل المثال، قام الباحثون البريطانيون في المستشفى الملكي الحر وكلية الطب في لندن بإعطاء متطوعين ٣/٤ ملعقة كبيرة من زيت الزيتون مرتين يومياً لمدة ستة أسابيع، علاوة على وجباتهم المنتظمة، فانخفضت نسبة تجلط الدم لديهم. واكتشف العلماء أن أغشية صفائح الدم لدى المتطوعين احتوت على الكثير من حمض الأوليك (وهو الحمض الدهني الرئيسي في زيت الزيتون) والقليل من الحمض الدهني الذي يساعد على التجلط.

كما إن الصفائح الدموية التي تغذت بزيت الزيتون أفرزت نسبة أقل من ثرومبوكسين أ٢، المادة التي تساعد على تكتل الصفائح. وقد أخبر جميع

الباحثين بأن زيت الزيتون يفيد في وظائف صفائح الدم. كما استنتجوا أن الشعوب الذين يتناولون زيت الزيتون بكثرة في منطقة حوض البحر الأبيض المتوسط تقل إصابتهم بأمراض القلب.

كثرة الدهون تسبب تجلط الدم :

تناول القليل من الدهون إذا أردت الابتعاد عن الإصابة بتجلط الدم.فمما لا شك فيه، أن تناول وجبات غنية بالدسم تضر بالدم، وترفع نسبة الكولسترول في الدم، كما تزيد من حدوث التجلط فقد أظهرت دراسة أجريت مؤخراً، قام بها باحثون في مركز أبحاث جامعة (ساوث جتلند) في الدنمارك، أن تناول كميات كبيرة من دهون حيوانية مشبعة ودهون نباتية عديدة من أوميغا ٦ مثل زيت الذرة، زاد من إفراز (فبردينوجين) الذي يسبب التجلط. فقد تناول مجموعة شباب أصحاء وجبات قليلة الدسم ،بدلاً من تناولهم وجباتهم العالية الدسم المعتادة، واستمروا لمدة أسبوعين، فتم كبح تجلط الدم بنسبة ١٠-١٥٪. وقد كشفت دراسات عديدة أخرى أن الدهن، وخصوصاً الحيواني، يقلل نشاط إذابة التجلط.

كما أظهرت دراسة حديثة أن الدهون التي يتناولها الإنسان في وجبة دسمة تبقى في الدم محدثة اضطرابات لمدة أربع ساعات.

تناول فطوراً يومياً لتفادي الإصابة بالجلطة :

لم يعد سراً سبب حدوث معظم النوبات القلبية خلال ساعات قليلة بعد نهوض الضحية من النوم صباحاً. أحد الأسباب هو عدم تناول وجبة الفطور، حسب رأي أخصائية القلب (ريناتا سفكوفا) من جامعة ميموريال في نيوفاوند لاند في سينت جونز. فقد اكتشفت أن عدم تناول وجبة الإفطار يزيد من احتمال حدوث تجلط الدم ثلاثة أضعاف، مما يجعل الإنسان عرضة للإصابة بالنوبات القلبية والسكتة الدماغية. وتفسر الدكتورة (سفكوفا) ذلك بقولها: إن الصفائح الدموية تكون لزجة خلال الليل، ثم تقل لزوجتها بسرعة عند الاستيقاظ من النوم ولأسباب غامضة، يبدو أن تناول طعام الفطور يقلل التجلط.

ولإثبات ذلك، قامت بقياس نشاط الصفائح الدموية بواسطة مؤشر بيتا تي جي (beta-TG) لدى (٢٩) شخصاً سليماً (رجالاً ونساء) خلال أيام تناولوا فيها وجبة الفطور أو لم يتناولوها. ويشير بيتا تي جي. إلى نسبة حدوث تجلط صفائح الدم. فوجدت أن بيتا تي جي كان أعلى بنقطتين ونصف في اليوم الذي لم تتناول فيه المجموعة وجبة الفطور. كما انخفض (beta-TG) بشكل ملموس في الأيام التي تناولت فيها المجموعة وجبة الفطور. وهكذا، فإن من الوسائل التي تمنع التجلط هو تناول وجبة الفطور عند الاستيقاظ صباحاً.

نصائح للوقاية من تجلط الدم :

إن التحكم بالعادات الغذائية وتغييرها يتحكم بعوامل تجلط الدم، ويقي من الإصابة بأمراض الشرايين التاجية والسكتة الدماغية. وإليك النصائح الآتية :

* تناول السمك الدهني والثوم والبصل والزنجبيل، فجميعها تساعد على عدم حدوث الجلطة.
* التقليل من تناول الدهون ذات المصدر الحيواني، ودهون أوميغا (٦) لتقليل احتمال الإصابة بتجلط الدم.
* تناول الأغذية المقاومة للتجلط في نفس الوقت الذي تأكل فيه وجبات تزيد نسبة التجلط. فمثلاً تناول البصل والبيض، مع الجبنة والفلفل الحار.

تحذير: توخى الاعتدال في تناول الأغذية المانعة للتجلط، إذا كنت مصاباً بأمراض الدم والنزيف.

ارتفاع ضغط الدم:

الأغذية التي تخفض ضغط الدم: الكرفس، والثوم، والدهون، والسمك، والفواكه، والخضار، وزيت الزيتون، والأغذية الغنية بالكالسيوم والبوتاسيوم.
الأغذية التي ترفع ضغط الدم: الأغذية الغنية بالصوديوم، والكحول.

يعدُّ ضغط الدم مؤشراً رئيساً لصحة قلبك، والمحافظة على ضغط الدم الطبيعي، بحيث لا يزيد عن ١٤٠/٩٠ حسب المقاييس الأمريكية يساعد على الوقاية من الإصابة بالنوبة القلبية والسكتة الدماغية.

بإمكانك تناول الأدوية بالطبع أو الأغذية الغنية بالمواد الخافضة للضغط، فقد كشفت العديد من الأبحاث أن الأغذية مشحونة بمحفزات للضغط وخافضات له.

فالغذاء يحل محل الدواء لعلاج الضغط، أو يؤخذ بالإضافة له. حاول تناول الأغذية المناسبة إن قائمة الأطعمة التي تساعد في تخفيض الضغط في ازدياد مضطرد، وتشد اهتمام العلماء والأطباء.

تناول الكرفس، إنه علاج قديم :

يستخدم الكرفس علاجاً شعبياً لتخفيض الضغط لدى الشعوب الآسيوية منذ عام ٢٠٠ ق.م. حسب رأي (وليام اليوت)، الإخصائي بعلم العقاقير بكلية الطب بجامعة شيكاغو، الذي قام بفصل عقار خافض للضغط من الكرفس. لقد غلبت الحيرة على الدكتور (اليوت) عندما ذكر أحدَ الطلبة الخريجين، من فييتنام واسمه (كوانج تي. لي) أن والده عولج من ضغط الدم بواسطة طبيب آسيوي تقليدي وصف له تناول الكرفس. فبعد تناول والده (منلي Minhle وعمره ٦٢) عاماً ساقين من الكرفس يومياً لمدة أسبوع، انخفض ضغط دمه من ١٥٨/٩٦ إلى ضغط طبيعي ١١٨/٨٢.

وبعد تخمين بارع حول المادة الكيمياوية الموجودة في الكرفس الخافضة لضغط الدم، قام باستخلاصها وقدمها لفئران ضغطها طبيعي لتتناوله، ونجحت

التجربة فانخفض الضغط المرتفع بنسبة ١٢ـ١٤٪ عند تناولها خلاصة الكرفس لمدة أسبوعين، وكانت الكمية معادلة لأربعة سيقان يومياً. كما انخفضت مستويات الكولسترول إلى ١٨٢ر٠ ونقطة (أي نحو ١٤٪)، فالعامل الكيمياوي لتخفيض الضغط يرجع لفثاليد البوتيل (3-n-butyl phthalide) وهو المسؤول عن نكهة الكرفس.

ويقول الدكتور اليوت: «إن الكرفس فريد من نوعه بسبب المركب الخافض للضغط الذي يحتوي عليه بكثرة، بنسبة تفوق الكثير من الخضروات». ويرى الدكتور اليوت: أن الكرفس يخفض الضغط بتقليله تركيز الدم لهرمونات الضغوط المسببة لانقباض الأوعية الدموية. ويعتقد أن الكرفس مفيد لأصحاب الضغط، الذين يعانون ضغوطا نفسية عقلية.

ملحوظة: مع أن الكرفس غني بالصوديوم مقارنة مع خضروات أخرى، فإن ساقاً متوسط الحجم منه يحتوي على ٣٥ ملغم فقط من الصوديوم. وهكذا فإن تناول ساقين منه لخفض الضغط تضيف٧٠ ملغم من الصوديوم فقط، وهي كمية ضئيلة في الوجبة الغذائية.

الثوم وفعاليته الأسطورية :

تناول الكثير من الثوم، فهو علاج شعبي آخر للمصابين بارتفاع ضغط الدم، وهو فعّال حسب ما أظهرت الدراسات التي أجريت مؤخراً. فقد استخدمه الصينيون القدماء، ومايزال يستخدم في ألمانيا حتى هذااليوم لعلاج ضغط الدم وهو ذو تأثير كبير.

إن تناول فصين من الثوم يومياً خفض ضغط الدم لدى المصابين بارتفاع الضغط الخفيف.

فقد أظهرت دراستان منفصلتان انخفاض الضغط لدى الأفراد الذين تناولوا الثوم من ١٠٢/١٧١ إلى ١٥٢/ ٨٩ بعد ثلاثة أشهر، بينما لم يتغير الضغط لدى مجموعة الأشخاص الذين تناولوا أدوية لمجرد إرضائهم. وقد ازدادت قوة تأثير الثوم خلال الاختبار، مما يدل على أن تناوله باستمرار له تأثير تراكمي.

فمن المرجح أن تناول الثوم يخفض ضغط الدم جزئياً في الأقل، عن طريق إرخاء عضلات الأوعية الدموية، مما يتيح لها الاتساع. ويحدث ذلك لدى الحيوانات التي تتغذى على عصير الثوم.

ويحتوي الثوم والبصل على مركب (أدينوسين) الذي يؤدي إلى استرخاء العضلات الملساء، حسب رأي باحثي جامعة جورج واشنطن. وهذا دليل على أن البصل خافض لضغط الدم أيضاً.

وعلاوة على ذلك، يحتوي البصل على كميات قليلة من مواد خافضة للضغط هي بروستاجلاندين A1 وE.

ملحوظة: يفيد البصل والثوم لعلاج ارتفاع ضغط الدم، ولكن يعتقد أن الثوم الطازج أكثر فعالية.

تناول معلبات سمك الماكريل :

يقول الباحث بيتر سنجر الألماني: «لقد انخفض ضغط الدم لديّ من ١٤٠/٩٠ إلى ١٠٠/٧٠ بعد أن بدأت بتناول علبة (فيليه) ماكريل يومياً». إن الأحماض الدهنية من نوع أوميغا ٣ في زيت السمك تخفض الضغط. لقد أظهرت دراسات متتالية على زيت السمك أنه يساعد على وضع غطاء فوق ضغط الدم. فمثلاً، وجد الدكتور (سنجر) أن تناول جرعات صغيرة من زيت السمك تخفض ضغط الدم تماماً، مثل دواء (بيتا بلوكر انديرال). فقد صرّح عام ١٩٩٠م في مؤتمر دولي حول زيت السمك بواشنطن دي. سي. أن دواء (أنديرال) وزيت السمك خفضا ضغط الدم، عند أخذهما معاً، أكثر من تناول الدواء أو زيت السمك على انفراد. وهكذا، فلو أن تناول السمك لم يؤد النتيجة المرجوة، فإنه قد يضيف إلى شدة فاعلية العلاج، وبذلك يتم تقليل جرعة الدواء.

ما هي الكمية المطلوب تناولها من السمك لخفض ضغط الدم؟ لقد كشفت

الدراسات التي أجريت بجامعة (سنسيناتي) انخفاض ضغط الدم ٤.٤ نقطة (في حالة تمدد القلب diastolic و٦.٥ نقطة عند انقباضه systolic) لدى المصابين بارتفاع ضغط الدم الطفيف، عند تناولهم ٢٠٠٠ ملغم أحماض دهنية من أوميغا ٣، لمدة ثلاثة أشهر، وهي الكمية المتوفرة في ١٠٠ غم سمك ماكريل من أسماك المحيط الأطلنطي الطازجة أو ١١٥ غم سمك سلمون معلب أو ٢٠٠ غم سردين معلب. لقد استغنى بعض المصابين عن تناول الدواء واستبدلوه بالسمك.

وكشفت دراسة دنماركية حاجة الإنسان إلى تناول ثلاث وجبات سمك أسبوعياً من أجل التحكم بارتفاع ضغط الدم. وقد أظهرت البحوث أن إضافة زيت السمك، إلى وجبات الأشخاص الذين تناولوا السمك ثلاث أو أربع مرات أسبوعياً، لم تخفض ضغط الدم. ومع ذلك فإن تناول جرعات من زيت السمك خفضت ضغط الدم لدى الأشخاص الذين لم يتناولو أسماكاً بشكل كافٍ. وهكذا نستخلص أن تناول وجبات السمك ثلاث مرات أسبوعياً، تزودنا بزيوت أوميغا ٣ الخافضة للضغط لدى غالبية الناس. وأن نقص السمك لدى وجبات الأفراد يؤدي إلى ارتفاع ضغط الدم. وكذلك فإن بعض مركبات الأغذية البحرية مثل البوتاسيوم والسيلينيوم تساعد على خفض ضغط الدم.

خلاصة القول: تناول السمك ثلاث مرات في الأقل في الأسبوع، ويفضل تناول السمك الدهني مثل السلمون والماكريل وأنواع السردين والتونا.

تناول المزيد من الخضار والفواكه :

ثمة حقيقة طبية تدل على فاعلية الخضار والفواكه في كبح ارتفاع ضغط الدم. فالمعروف أن النباتيين يمتازون بانخفاض ضغط الدم، وأن تناول وجبة نباتية بدلاً من اللحوم يخفض ضغط الدم كما تشير الدراسات. فما هو سر تأثير الخضار والفواكه؟.

يوضح ذلك فرانك ساكس الأستاذ المساعد بكلية الطب في جامعة هارفارد

بقوله: «إن شيئاً ما في الأغذية النباتية يكبح ضغط الدم ويخفضه، أو إن تناول اللحوم يرفعه».

اعتقد الدكتور (ساكس) بادئ الأمر أن اللحوم ترفع ضغط الدم، لكنه ألغى هذه الفرضية بعد أن جعل بعض الأشخاص النباتيين يضيفون لحوماً على وجباتهم. فارتفع الضغط الانقباضي قليلاً (systolic) بعد تناول مجموعة منهم ٢٢٥ غم من لحم البقر الخالي من الدهون، يومياً لمدة شهر، ولكن الضغط الانبساطي (diastolic) لم يرتفع. كما أن تناول وجبة بيض كبيرة لمدة ثلاثة أسابيع لم ترفع الضغط، ولم ترفعه الدهون. فاستنتج من ذلك كله أن الإقلال من تناول الدهون الحيوانية المشبعة لم يؤثر على ضغط الدم.

ومن ناحية أخرى، اقتنع بأن ثمة عوامل في الخضار والفواكه لديها قوة غامضة لتقليل ضغط الدم، منها الألياف وخصوصاً تلك المتوفرة في الفواكه. وقد أظهرت دراسة أجريت حديثاً في جامعة هارفارد على قرابة (٣١,٠٠٠) شخص في منتصف العمر، أن الأشخاص الذين يتناولون فواكه قليلة يصابون بارتفاع ضغط الدم بنسبة ٤٦٪ أكثر من غيرهم الذين يتناولون ألياف ما يعادل خمس تفاحات يومياً، وذلك خلال السنوات الأربع التالية. ولأسباب غير معروفة، فإن الألياف في الفواكه لها تأثير كبير مضاد لارتفاع ضغط الدم، يفوق تأثير ألياف الخضار أو الحبوب.

واحتمال آخر هو أن مضادات الأكسدة في الفواكه والخضار تزيد من كميات مادة تشبه الهرمونات تدعى بروستاسيلين (prostacylin) وتسبب توسيع الأوعية الدموية وتخفض الضغط. وتفسير ثالث هو وجود فيتامين (C).

إذا ارتفع فيتامين (C)، انخفض الضغط :

تناول الأغذية الغنية بفيتامين (C)، لأن نقصه يرفع الضغط. وفي الحقيقة، يعتبر هذا الفيتامين الموجود في الخضار والفواكه علاجاً واقياً من ارتفاع ضغط الدم، كما يرى خبير الضغط الدكتور (كريستوفر جي. بلوبت) من

مستشفى (هامرسميث) في لندن. فقد أفاد أن معظم إصابات ارتفاع ضغط الدم والسكتة الدماغية تكثر لدى الأشخاص الذين يتناولون فيتامين (C) بكميات قليلة. ويؤيد ذلك الباحث (بول جيكس) من مركز أبحاث التغذية التابع لوزارة الزراعة الأمريكية. فقد اكتشف أن كبار السن الذين يتناولون فيتامين (C) من برتقالة واحدة فقط يومياً، يصابون بارتفاع ضغط الدم بنسبة الضعف أكثر من أولئك الذين يتناولون أربعة أضعاف تلك الكمية. فقد كان الضغط الانقباضي أعلى بـ (١١) نقطة، والانبساطي بـ (٦) نقاط لدى المقلين من تناول فيتامين (C). وتوصل الدكتور جيكس إلى نتيجة من خلال بحث آخر، وهي أن انخفاض فيتامين (C) عند الأم يرفع الضغط الانقباضي نحو ١٦٪ والانبساطي ٩٪.

ويضيف جيكس قائلاً: «ثمة شيء ما في عدم تناول فيتامين (C) بشكل كافٍ يؤدي إلى ارتفاع ضغط الدم». ولذلك إذا كنت تعاني من ارتفاع ضغط الدم، احرص على تناول فيتامين (C) المتوفر في برتقالة واحدة يومياً. وهناك أدلة أخرى تفيد بأن تناول المزيد من فيتامين (C) يخفض ضغط الدم. كما أكّد (جيكس) أن عناصر أخرى في الفواكه والخضار تكبح ارتفاع ضغط الدم.

البوتاسيوم يخفض الضغط :

لا تهمل البوتاسيوم الذي يكثر في الفواكه والخضار والأطعمة البحرية. إنه علاج فعال لارتفاع ضغط الدم.

ومما لا شك فيه أن إضافة البوتاسيوم إلى الوجبة الغذائية تخفض ضغط الدم، وإزالته ترفعه. وفي الحقيقة، ثبت أن تناول وجبات فقيرة بالبوتاسيوم ترفع الضغط. والدليل على ذلك، أنه أجريت اختبارات في كلية الطب التابعة لجامعة (تمبل)، على عشرة رجال ضغطهم طبيعي، تناولوا وجبة بوتاسيوم كافية لمدة تسعة أيام، ثم لم يتناولوا بوتاسيوم لنفس المدة، فعندما حرموا من البوتاسيوم ارتفع الضغط لديهم (الانبساطي والانقباضي) ٤,١ نقطة من ٩٠,٩ إلى ٩٥. وارتفع الضغط أكثر لديهم لدى تناولهم الصوديوم في الوجبات. وهكذا نرى أن

البوتاسيوم يكبح الصوديوم وارتفاع ضغط الدم حسب الدراسة التي أجراها المؤلف (جي جوبال كريشنا) والتي تقول: بأن تناول القليل جداً من البوتاسيوم يبقي الصوديوم في الجسم، مما يؤدي إلى ارتفاع ضغط الدم مع مرور الزمن.

إن تناول كمية كافية من البوتاسيوم تقلل تناولك الأدوية التي تحتاجها لخفض الضغط. فقد أظهرت دراسة أجريت في جامعة نابولي بإيطاليا أن ٨١٪ من المصابين احتاجوا فقط نصف كميات الأدوية الخافضة للضغط فقط وذلك بعد مرور سنة من تناولهم وجبات غنية بالبوتاسيوم. وعلاوة على ذلك، فقد استطاع ٣٨٪ من مجموعة أخرى التوقف عن العلاج بالأدوية بالكامل. فقد تناولوا أغذية غنية بالبوتاسيوم ثلاث ـ ست مرات يومياً، وبذلك زادوا تناولهم البوتاسيوم بنسبة ٦٠٪ (انظر الملحق لمعرفة الأغذية الغنية بالبوتاسيوم).

تناول الأغذية الغنية بالكالسيوم :

ثمة علاج سحري فعّال لارتفاع ضغط الدم، وهو الأغذية الغنية بالكالسيوم. ويرى بعض الخبراء أن نقص الكالسيوم هو السبب لارتفاع الضغط، وليس زيادة الصوديوم. وفي الحقيقة، تناول كمية كافية من الكالسيوم يمكن أن تخفض الضغط الذي يسببه الصوديوم لدى بعض الأشخاص. ويرى الدكتور (ديفيد ماكارون) من جامعة أوريجون للعلوم الصحية: أن بعض الأشخاص بحاجة إلى كالسيوم أكثر من غيرهم للتحكم بضغط الدم بشكل طبيعي، وهو أولئك الذين يرتفع لديهم الضغط عند تناول كميات كبيرة من الصوديوم.

وتفسر إحدى النظريات ذلك بأن بعض الأفراد تحتفظ أجسامهم بالماء عند تناولهم كميات كبيرة من الصوديوم، ويعمل الصوديوم كمدرٍ طبيعي للبول يساعد الكلى على التخلص من الصوديوم والماء، وهكذا يخفض الضغط. وتفسير آخر يقول: بأن الكالسيوم يمنع إفراز هرمون الغدة المجاورة للدرقية الذي يرفع ضغط الدم.

ومما لا شك فيه، أن الكالسيوم يخفض ضغط الدم لدى البعض. فقد أظهرت الأبحاث التي أجريت بمركز العلوم الصحية التابع لجامعة تكساس: إن تناول (٨٠٠ ملغم) كالسيوم يومياً خفض ضغط الدم لدى ٢٠٪ من الأشخاص بدرجة مثيرة (٢٠ـ٣٠ نقطة) معظمهم تناول القليل منه، ولكن الغريب أن ضغط الدم ارتفع في نحو ٢٠٪.

وكشفت دراسة أخرى أن الأشخاص الذين تقل أعمارهم عن ٤٠ عاماً يمكنهم أن يخفضوا ارتفاع ضغط الدم لديهم بتناولهم الكالسيوم بكميات كافية. وفي الحقيقة انخفض ضغط الدم بنسبة ٢٠٪ عند تناول ١٠٠٠ ملغم من الكالسيوم يومياً لدى الأشخاص الذين لا يعانون من السمنة الزائدة ويتناولون مشروبات كحولية باعتدال. وانخفض الضغط بنسبة ٤٠٪ لدى الأشخاص الذين تناولوا مشروبات كحولية أقل. فالكحول تقلل فاعلية الكالسيوم في كبح ضغط الدم، كما أثبتت الدراسة التي أجراها (جيمس دواير) من جامعة ساوثرن كاليفورنيا (كلية الطب) في لوس أنجلوس.

ملحوظة :

بالطبع الحليب ومنتجات الألبان غنية بالكالسيوم، والمعروف أن تناول الحليب قد يخفض ضغط الدم، ولكن لأن الحليب يمكن أن يسبب مشاكل هضمية وحساسية لدى العديد من الأشخاص، فإننا نذكر بأن الكثير من الأغذية غنية بالكالسيوم مثل الخضار الورقية (البروكلي والملفوف والكرنب واللفت)، والسردين المعلب وسمك السلمون. (انظر الملحق لمعرفة الأطعمة الغنية بالكالسيوم.)

تناول زيت الزيتون :

إن إضافة زيت الزيتون إلى الوجبة الغذائية يساعد في خفض ضغط الدم. فقد أظهرت دراسة أجريت بكلية الطب في جامعة ستانفورد أن (٦٧) شخصاً

مصابين بارتفاع ضغط الدم تناولوا ثلاث ملاعق من زيت الزيتون يومياً انخفض لديهم الضغط الانقباضي (٩ نقاط)، والانبساطي (٦ نقاط). وكشفت دراسة أخرى بجامعة (كنتاكي) أن تناول ٣/٢ ملعقة كبيرة من زيت الزيتون يومياً، يخفض الدم الانقباضي (٥ نقاط) والانبساطي (٤ نقاط) لدى الرجال. كما بيّنت دراسة أجريت في هولندا أن تناول كميات عالية من زيت الزيتون خفضت ضغط الدم قليلاً، حتى لدى الأشخاص الذين يتمتعون بضغط طبيعي.

وعلاوة على ذلك، أظهر تحليل لوجبات نحو (٥٠٠٠) إيطالي يتناولون زيت الزيتون أن الضغط انخفض لديهم ٣ـ٤ نقاط، وخصوصاً لدى الرجال. أما الإيطاليون الذين كانوا يأكلون الكثير من الزبدة، فقد ارتفع ضغطهم.

الملح وارتفاع ضغط الدم :

يعتقد معظم الناس أن علاج ارتفاع ضغط الدم هو الإقلال من تناول الملح، ربما يكون هذا الاعتقاد صواباً أو خطأ، ويعتمد ذلك على تركيب الشخص البيولوجي.

فقد ثار جدل كبير حول تأثير الملح على رفع ضغط الدم، ومايزال الجدل مستمراً. ومن غير المرجح أن الملح هو السبب الرئيسي لارتفاع الضغط، حسب تقرير أعدته جامعة هارفارد. ومع ذلك، يقول الدكتور (وليام كاستياي)، مدير الدراسة الشهيرة حول موضوع القلب (دراسة فرامنجهام) إن عدد المصابين بارتفاع ضغط الدم منخفض في البلدان التي لا يتناول سكانها الكثير من الملح.

ولا يرتفع مع التقدم في العمر، كما يحدث عند الأمريكيين، ولذلك، فإذا كنت تعاني من ارتفاع ضغط الدم، فإن الإقلال من تناول الملح قد يخفضه، ولاسيما إذا كنت من الذين لديهم حساسية من الملح.

ما مدى التحسن الذي تتوقعه؟

يقدر الدكتور (مالكولم) لو أن تقليل مقدار ملعقة صغيرة من الملح يومياً من الوجبة يمكن أن يخفض الضغط الانقباضي بمعدل ٧ نقاط والانبساطي ٣,٥ النقطة إذا كنت مصاباً بارتفاع الضغط.

يساعد تقليل تناول الصوديوم على الحفاظ على أوعية دموية شابة، ويخفض ضغط الدم، حسب رأي (روس فلدمان) من جامعة وستون أونتاريو. فقد لاحظ وزملاؤه أن الأوعية الدموية تصاب بالهرم وتفقد بعض قدرتها على الاتساع والتمدد مما يسهم في رفع ضغط الدم، والصوديوم يزيد من تفاقم الأمر.

فقد أظهرت الاختبارات التي أجراها الدكتور (فيلدمان) أن تقليل تناول الملح يُساعد على عودة وظائف الأوعية الدموية.

وأن الأشخاص المسنين الذين يتناولون كميات كبيرة من الملح لمدة أربعة أيام تتسع أوعيتهم الدموية بمقدار النصف، مقارنة مع الشباب المتطوعين للتجربة ذاتها. وعندما تناول المسنون وجبات قليلة الملح اتسعت أوعيتهم الدموية تماماً مثل الشباب. ويدل ذلك، كما يقول الدكتور (فيلدمان)، على أن تناول الوجبات قليلة الملح هي البلسم الشافي المضاد لتعطل وظائف الأوعية الدموية، وارتفاع ضغط الدم.

ملحوظة: من الوسائل الناجحة لتقليل الصوديوم، عدم تناول الأطعمة المعالجة التي تحتوي على قرابة ٧٥٪ صوديوم.

حقيقة مدهشة حول الصوديوم :

ومع ذلك، فإن عدم تناول الصوديوم قد لا ينفع بعض الأشخاص. وفي الحقيقة، فإن البعض، وهم نسبة قليلة يرتفع لديهم الضغط عند تقليل تناول الصوديوم، وذلك حسب رأي الدكتور (برنارد لامبورت) من كلية البرت أينشتاين للطب. وبعد مراجعته للأبحاث الحالية، أفاد بقوله: إن ٢٠-٢٥٪ من الأشخاص المصابين بارتفاع ضغط الدم، والمعتدلين، في تناولهم الصوديوم حسب توصية الكثير من الأطباء، انخفض لديهم الضغط. ومن ناحية أخرى، فإن ضغط الدم يرتفع بشكل واضح لدى ١٥٪ من أمثال هؤلاء المرضى. ويؤكد أن الإقلال من تناول الملح لدى هؤلاء الأشخاص يشكل خطراً كبيراً.

وينصح الدكتور (لامبورت) الأشخاص المصابين بارتفاع ضغط الدم الإقلال من تناول الصوديوم لمدة شهرين تحت إشراف طبي، وذلك لاختبار حالتهم، فإذا انخفض الضغط لديهم استمروا. أما إذا ارتفع توقفوا. كما يؤكد أن التقليل من تناول الصوديوم ليس علاجاً لارتفاع ضغط الدم.

وينصح معهد الصحة الوطني جميع الناس بتناول ما لا يزيد عن (٦) غرامات صوديوم يومياً، وهي مقدار ثلاثة ملاعق صغيرة من ملح الطعام.

خلاصة القول :

إن تفاعل جسمك البيولوجي هو الذي يحدد إذا كان تناول الملح يرفع ضغط الدم لديك أم لا. ولكن، حتى لو لم تكن تعاني من ارتفاع الضغط، فمن النافع لك أن لا تتناول الكثير من الصوديوم، لأنه ربما يزيد من تلف أوعية الدماغ وارتفاع نسبة الإصابة بالسكتة الدماغية بطرق أخرى مختلفة عن ارتفاع ضغط الدم، كما يقول الدكتور لويس توبيان، رئيس قسم ارتفاع الضغط بجامعة مينيسوتا. ويحذر المصابين بأمراض القلب والكلى، بالإضافة إلى ارتفاع ضغط الدم، بالاقلال من تناول الملح.

احذر الكحول:

مما لا شك فيه أن تناول الكحول يزيد من ارتفاع ضغط الدم وذلك حسب الأبحاث العديدة المؤكدة لذلك. ففي عام ١٩٩٢م توصل أطباء من مستشفى بيرث الملكي في أستراليا إلى أن الضغط يرتفع لدى الرجال والنساء من جميع الأجناس والأعمار عند تناول المشروبات الكحولية، بما في ذلك البيرة والنبيذ. وعلاوة على ذلك، فإنك كلما شربت أكثر، يرتفع الضغط أكثر. وقد كشفت الدراسات أن كل كأس من المشروبات الكحولية يومياً ارتفع الضغط ١ ملم زئبق (mm Hg)، مما يجعل الكحول أكثر خطراً من الصوديوم في رفع الضغط حسب رأي الخبراء الأستراليين.

وعلى العموم، فإن تناول ٣ كؤوس من الكحوليات أو أكثر يومياً يضاعف عدد الرجال والنساء الذين يرتفع ضغطهم فوق ٩٥/١٦٠.

«إن تناول ثلاثة كؤوس من الكحوليات أو أكثر يومياً هو السبب الأكثر شيوعاً للإصابة بارتفاع ضغط الدم القابل للعلاج»، كما يقول (ن.م كابلان) من مركز العلوم الصحية بجامعة تكساس ـ دالاس.

وأظهرت دراسة أجريت مؤخراً على ممرضات بجامعة هارفارد أن تناول كأسين من البيرة وكأسين من النبيذ وقليلاً من الكحول يومياً لا ترفع ضغط الدم. ولكن تناول أكثر من ذلك يسبب بشربها ارتفاعاً دائماً لضغط الدم.

وبمقارنة النساء اللواتي يشربن الكحوليات مع غيرهن اللواتي لا يشربن، فإن النساء اللواتي يشربن بين كأسين وثلاثة يومياً يكنّ معرضات للإصابة بارتفاع الضغط بنسبة ٤٠٪.

وبلغت نسبة الخطورة ٩٠٪ لدى النساء اللواتي يتناولن أكثر من ثلاثة كؤوس من المشروبات الكحولية يومياً.

وينخفض ضغط الدم عند التوقف عن تناول المشروبات الكحولية. فقد أظهرت دراسة حديثة أن ضغط الدم المرتفع المرتبط بتناول الكحول ينخفض لوضعه الطبيعي خلال أيام بعد التوقف عن المشروب.

فإذا كنت من الذين يتعاطون المشروبات الكحولية بكثرة، فإن التوقف عن معاقرتها قد يخفض ضغط الدم (٢٥) نقطة. ويرى بعض الخبراء أن معاقرة الخمر إذا وصلت إلى أكثر من ستة كؤوس يومياً قد ترفع الضغط ٥٠٪ تقريباً!

خلاصة القول :

ما هي كمية المشروب الكحولي الذي يمكن تناوله من دون رفع ضغط الدم؟ الكمية لا تزيد عن كأسين يومياً، وذلك على وفق توصيات معاهد الصحة الوطنية. وتذكر أيضاً أن معاقرة الخمر تلغي فوائد عقاقير خفض الضغط والوجبات القليلة الصوديوم.

بعض مشاكل القهوة :

لا يُعد الكافائين السبب الرئيسي لارتفاع ضغط الدم المزمن. بل يرفع الضغط مؤقتاً لدى بعض المتعاطين من دون انتظام وحتى المنتظمين عندما يواجهون ضغوطاً نفسية، ولكن تأثيره لا يستمر في رفع ضغط الدم، ولا يسبب الوفاة لدى المصابين بارتفاع الضغط، كما يرى علماء الأبحاث بمركز العلوم الصحية بجامعة تكساس.

فقد وجد فريق الأبحاث بجامعة تكساس في دراسة أجريت على ١٠,٠٦٤ أمريكي مصابين بارتفاع ضغط الدم أن شرب الشاي أو القهوة بكثرة لا تزيد نسبة الوفيات بأمراض القلب أو لأي سبب آخر.

وعلى الرغم من ذلك، إذا كنت تحت تأثير ضغوط نفسية، فمن المرجح أن يرفع الكفائين الضغط لديك. فعلى سبيل المثال، قام الدكتور (جويل دمسديل) من جامعة كاليفورنيا في سانتياغو بإخضاع (١٢) شخصاً أصحاء، يشربون القهوة بانتظام، إلى حل مسائل حسابية بعد تناولهم القهوة بنوعيها العادي أو الخالي من الكافائين. وفي جميع الحالات ارتفع ضغط الدم لديهم (بمعدل ١٢ نقطة في الانقباضي و٩ نقاط في الانبساطي) خلال الضغوط وبعد تناولهم الكافائين.

وعلاوة على ذلك، فالعلاقة بين الكافائين والضغوط تزيد لدى المصابين بارتفاع ضغط الدم أو من لديهم قابلية للإصابة به بسبب الوراثة، وذلك حسب رأي الدكتور (مايكل ف. ويلسون، ،أستاذ الطب بجامعة أوكلاهوما. فقد اكتشف أن الأشخاص الذين لديهم قابلية للإصابة بارتفاع الضغط، تزداد إصابتهم عند تعرضهم لاختبارات وضغوط، وبعد تناولهم الكافائين الموجود في فنجانين قهوة.

إن هؤلاء الأشخاص، عند تعرضهم للضغوط، يرتفع لديهم ضغط الدم.

الحمية الغذائية لمرضى ضغط الدم:

*تناول الكثير من الفواكه والخضار م كافة الأنواع الغنية بالمواد المخفضة للضغط ،ومنها فيتامين ج والبوتاسيوم والكالسيوم.

يتمتع النباتيون بانخفاض ملحوظ في ضغط الدم

* تناول الثوم والكرفس

* تناول السمك،فهو،من الأغذية الضرورية للأشخاص الذين يعانون من ارتفاع الضغط،فزيت السمك يخفض الضغط ويحافظ على نسبة معقولة تناول الأسماك الدهنية مثل الماكريل السردين والسلمون ثلاث مرات أسبوعياً

*قلل من تناول الملح أو استخدامه عند الطهي

*احذر الأغذية المعالجة المعلبة الغنية بالصوديوم.

لقد كشفت إحدى الدراسات أن ٧٠٪ من الصوديوم مصدرها الأغذية المعلبة.

*انقص وزنك لأن ذلك يخفض ضغط الدم.

خلاصة القول :

لا يحتاج معظم المصابين بارتفاع ضغط الدم إلى الامتناع عن تناول

القهوة، فهي لا ترفع الضغط كثيراً لدى الأصحاء، ولا تجعله يصل إلى نقطة الخطر لدى الأشخاص المصابين به. وذلك حسب التقرير الخاص حول ارتفاع ضغط الدم الذي أعده خبراء من جامعة هارفارد.

ولكن إذا كنت تتعرض للضغوط بشكل عام، فإن إضافة الكافائين ترفع ضغط الدم.

السكتة الدماغية :

الأغذية المساعدة على الوقاية من السكتة الدماغية أو تقليل ضررها:
الفواكه والخضار والمأكولات البحرية وخصوصاً السمك الدهني، والشاي، وقليل من الكحول.

الأغذية التي تزيد من الإصابة بالسكتة الدماغية: الملح، ومعاقرة الخمر بكثرة، والدهون الحيوانية المشبعة.

تزداد احتمالات الإصابة بالسكتة الدماغية كلما تقدم الإنسان بالعمر، ولكن ثمة أدلة قاطعة أن ما تتناوله من أغذية يمكن أن يقيك من الإصابة بالسكتة الدماغية ومخاطرها والأضرار التي تسببها. ويرجع السبب للإصابة بها لدى ٨٠٪ من الأمريكيين إلى انسداد الأوعية الدموية في الدماغ، وبقية الإصابات سببها نزيف في الدماغ.

وهكذا فإن الأغذية تساعد في منع انسداد الشرايين وحدوث الجلطة الدموية، وتحافظ على بقاء ضغط الدم في المعدل الطبيعي. إن تناول المادة الغذائية الصحيحة يومياً يمنع الإصابة بالسكتة الدماغية بنسبة كبيرة تصل من ٤٠-٦٠٪ كما يمنع الوفاة بسببها. إن أي دواء يقدم وعوداً بالوقاية من هذه السكتة يعد حدثاً مثيراً، ناهيك عن تكلفته وآثاره الجانبية، ومع ذلك فإن كل شخص يمتلك عقاراً آمناً وقليل التكلفة، فهو الغذاء.

حماية الدماغ الطبيعية :

الفواكه والخضار تمنع الإصابة بالسكتة الدماغية. فقبل أكثر من عقد من الزمن، اكتشف العلماء أن تناول الفواكه والخضار يقي من الإصابة بالسكتة

الدماغية ويقلل أضرارها لو حدثت. فقد أظهرت أبحاث أجريت بجامعة كيمبردج أن المسنين الذي يكثرون من تناول الخضار والفواكه الطازجة تقل نسبة الوفيات لديهم بسبب السكتة الدماغية. كما كشفت دراسة نرويجية أن الرجال الذين يتناولون خضاراً كثيرة تقل إصابتهم بالسكتة الدماغية بنسبة ٤٥٪، كما إن النساء اللواتي يتناولن الفواكه بكثرة تقل إصابتهن بالسكتة الدماغية بنسبة الثلث.

تناول جزرة يومياً :

تخيل! إن تناول الجزر خمس مرات في الأسبوع أو أكثر، يحميك من مخاطر الإصابة بالسكتة الدماغية بنسبة تصل إلى ٦٨٪ مقارنة بتناولك الجزر مرة واحدة في الشهر أو أقل! هذه نتيجة توصلت إليها دراسة أجريت مؤخراً بجامعة هارفارد إذ تم متابعة ٩٠٫٠٠٠ ممرضة لمدة ثمان سنوات. والسبانخ من الأغذية التي تمنع الإصابة بالسكتة الدماغية كذلك. والسبب في الوقاية هو فيتامين بيتا كاروتين في الجزر والسبانخ.

وقد كشفت دراسة سابقة بجامعة هارفارد: أن تناول فيتامين بيتا كاروتين المتوفر في جزرة ونصف أو (٢٠٠ غم) بطاطا حلوة أو (١٧٠ غم) سبانخ (توزن طازجة ثم تطبخ) يومياً يقلل من الإصابة بالسكتة الدماغية بنسبة ٤٠٪. ولوحظ ذلك لدى الأشخاص الذين تناولوا ١٥ـ٢٠ ملغم من بيتا كاروتين يومياً، وأولئك الذين تناولوا ٦٠ ملغم فقط.

ويكمن السر في الجزر والسبانخ والخضار التي تحتوي على بيتا كاروتين في النشاط المضاد للأكسدة، كما ترى كبيرة خبراء الأبحاث (جوان مانسون) في كلية الطب بجامعة هارفارد. إذ تقول: إن الكاروتين يمنع من تحول الكولسترول إلى سموم تؤدي إلى انسداد الشرايين.

وتدل الأبحاث الحديثة على أهمية وجود البيتا كاروتين وفيتامين (أ) في الدم، إذ يمنع الفيتامين الوفاة أو العجز بسبب السكتة الدماغية، على وفق الدراسات التي قام بها خبراء الأبحاث البلجيكيّون في جامعة (بروكسيل)، إذ قاموا بتحليل دم (٨٠) مريضاً خلال (٢٤) ساعة بعد إصابتهم بالسكتة

الدماغية، فاكتشفوا أن المصابين الذين تزيد نسبة فيتامين (أ) لديهم عن المعدل، ومنها بيتا كاروتين، ينجون من الوفاة، وتقل الأضرار التي تلحق بأجهزتهم العصبية، كما إنهم يتماثلون للشفاء تماماً!

وإليك السبب: عندما ينقص الأوكسجين في الدماغ، كما يحدث عند الإصابة بالسكتة الدماغية، لا تعمل الخلايا بشكل سليم، مما يؤدي إلى سلسلة من الحوادث تتلف الخلايا العصبية. ولكن عند وجود كمية كبيرة من فيتامين (أ) في الدم ،فإنها تتدخل في مراحل عديدة وتقلل الإصابة بتلف الدماغ واحتمالات الوفاة.

والأغذية الغنية بالبيتا كاروتين هي الخضار الغنية بفيتامين (أ) لأنها تتحول إلى فيتامين (أ) داخل الجسم. كالجزر والخضار الورقية، مثل: السبانخ والملفوف (الكرنب) واللفت والخضار الداكنة البرتقالية ،مثل: البطاطا الحلوة واليقطين، وهي أغذية غنية بالبوتاسيوم الذي يقاوم السكتة الدماغية.

تجربة كاليفورنيا الجديرة بالملاحظة :

تناول وجبة إضافية واحدة فقط من أطعمة غنية بالبوتاسيوم كل يوم، فقد تقلل من إصابتك بالسكتة الدماغية بنسبة ٤٠٪. هذا ما أظهره تحليل لأغذية يتناولها ٨٥٩ رجل وامرأة أعمارهم فوق الخمسين، ويقيمون في كاليفورنيا الجنوبية. فقد تنبأ الباحثون بوفاة من سيموت بعد (١٢) سنة بالسكتة الدماغية بسبب فروق بسيطة من البوتاسيوم.

ومن الجدير بالملاحظة، أن الأشخاص الذين كانوا يتناولون أعلى كميات من البوتاسيوم (ما يزيد عن ٣٥٠٠ ملغم يومياً) لم يكن سبب وفاتهم السكتة الدماغية. ولكن الأشخاص الذين كانوا يتناولون كميات قليلة (أقل من ١٩٥٠ ملغم يومياً) فقد أصيبوا بالسكتة الدماغية أكثر من غيرهم. وعلاوة على ذلك، فكلما زاد تناول الإنسان للأغذية الغنية بالبوتاسيوم، قلت إصابته بالسكتة الدماغية. وفي الحقيقة، توصل الباحثون إلى أن زيادة تناول (٤٠٠ ملغم) من البوتاسيوم في الغذاء يومياً، تخفض احتمالات الإصابة بالسكتة الدماغية القاتلة بنسبة ٤٠٪.

إن هذه النسبة الهامشية الحرجة (٤٠٠ ملغم بوتاسيوم) يمكن أن نحصل عليها من تناول حبة فاكهة واحدة أو خضار، أو كأس حليب أو قطعة سمك. فإذا عرفت أنك ستنجو من الإصابة بالسكتة الدماغية التي تتلف الدماغ، بتناولك يومياً قطعة بطيخ، أو نصف حبة أفوكادو، أو حبة بطاطا مشوية، أو عشر حبات مشمش مجفف أو (١٧٠ غم فول مطبوخ) أو علبة سردين صغيرة، أفلا تفعل ذلك؟

«إن تناول الأغذية الغنية بالبوتاسيوم يخفض ضغط الدم، كما يمنع الإصابة بالسكتة الدماغية بغض النظر عن ضغط الدم»، كما يقول خبير ارتفاع ضغط الدم بجامعة منيسوتا، الدكتور لويس توبيان. فقد قدّم لفئرانٍ مصابة بارتفاع ضغط الدم وجبة غنية بالبوتاسيوم، أو وجبة تحتوي بوتاسيوم «طبيعي». فكانت النتيجة أن ٤٠٪ من الفئران التي تناولت البوتاسيوم بشكل طبيعي أصيبت بسكتات دماغية بسيطة، إذ شوهد نزيف في الدماغ. ولم يلاحظ حدوث نزيف لدى الفئران التي تناولت وجبات غنية بالبوتاسيوم.

وتتلخص نظرية الدكتور توبيان: بأن البوتاسيوم الإضافي حافظ على بقاء جدران الشرايين مرنة وقائمة بوظائفها بشكل طبيعي. وبذلك أعطى مناعة للأوعية الدموية ضد التلف الذي يسببه ارتفاع ضغط الدم. ويحدث الشيء نفسه لدى الإنسان.

السمك يساعد على الدورة الدموية :

تناول السمك الدهني يساعد على الدورة الدموية للدماغ، إذْ تحدث الأحماض الدهنية من نوع أميغا ٣ المعجزات في الدم وتقلل الإصابة بالسكتة الدماغية.

وحتى في حالة حدوث سكتة دماغية، يكون الضرر أقل إذا كانت نسبة هذه الأحماض عالية في دمك. إن مجرد تناولك سمكة صغيرة ينقذ حياتك ولا يعرضك للإصابة بالسكتة الدماغية. فقد أظهرت دراسة دانماركية مؤخراً أن الرجال في الفئة العمرية ٦٠-٦٩، الذين يتناولون سمكاً ولو مرة واحدة في

الأسبوع في الأقل يتعرضون إلى السكتة الدماغية أقل بنسبة النصف خلال الـ (١٥) سنة من الأشخاص الذين لم يتناولوا السمك بالمرة.

وعلاوة على ذلك، كشفت سلسلة دراسات أجريت في اليابان أن الأشخاص الذين يتناولون السمك بكثرة إذا تعرضوا للإصابة بالسكتة الدماغية، فإن نسبة الوفاة بسببها تكون قليلة على الأرجح.. كما توصل الباحثون إلى أن سكان القرى البحرية حيث تتوفر الأسماك والذين يأكلون (٢٥٠ غم) من السمك يومياً، تقل إصابتهم بالسكتات الدماغية بنسبة ٢٥-٤٠٪ وذلك أقل من أولئك المزارعين الذين تناولوا (٨٥ غم) فقط من السمك يومياً.

الأطعمة التي تمنع الوفاة إذا حدثت السكتة الدماغية :

إن كل غذاء من الأغذية التالية يعطيك ٤٠٠ ملغم إضافي يومياً من البوتاسيوم، وبذلك تقي نفسك بنسبة ٤٠٪ من الإصابة بالسكتة الدماغية القاتلة.

* ٨٥ غم من السبانخ الطازج المطبوخ (٤٢٣ ملغم)
* ٧٠ غم من الشمندر الطازج المطبوخ (٦٥٤ ملغم)
* ملعقة كبيرة من دبس السكر (٤٠٠ ملغم)
* (٢٢٥ مل) عصير بندورة (طماطم) ٥٣٦ ملغم)
* (٢٢٥ مل) عصير برتقال طازج ٤٧٢ ملغم)
* ٤/١ شمامة (٤١٢ ملغم)
* (١٣٠ غم) عصير جوزة البلوط (٤٤٦ ملغم)
* عشرة أنصاف مشمش مجفف (٤٨٢ ملغم)
* جزرتان (٤٦٦ ملغم)
* (١٣٠ غم) بطاطا حلوة مطبوخة (٤٥٥ غم)
* (١٠٠ غم) فاصوليا خضراء مطبوخة (٤٨٤ ملغم)
* (٢٢٥ مل) حليب مقشود (٤١٨ ملغم)
* نصف حبة أفوكادو فلوريدا (٧٤٢ ملغم)

* موزة واحدة (٤٥١ ملغم)
* (٥٥ غم) لوز (٤٤٠ ملغم)
* (٣٠ غم) فول الصويا المشوي (٤١٧ ملغم)
* (٢٠٠ غم) بطاطا مشوية من دون قشر (٥١٢ ملغم)
* (٢٠٠ غم) بطاطا مشوية مع القشر (٨٤٤ ملغم)
* (١٧٠ غم) فول محمص (٦١٣ ملغم)
* (٨٥ غم) قرابة ٨ قطع سمك سردين معلب (٥٠٠ ملغم)
* (٨٥ غم) قطع سمك السياف (٤٦٥ ملغم)

ومن المعروف أن دهون أوميغا ٣ المتوفرة في الأسماك أيضاً يمكن أن تعدل الدم وتجعله مقاوماً للتجلط فقد أظهرت دراسات رائدة قام بها (وليام لاندز)، الاستاذ بجامعة الينوي بشيكاغو آنذاك أن التلف الذي ينجم عن السكتة الدماغية لدى الحيوانات كان أقل بكثير من لو أنها كانت تتغذى على زيوت الأسماك. فإذا كنت في مرحلة عمرية تخشى معها انسداد الشرايين، فإليك هذه النصيحة التي تعادل الكنز وهي على الصورة التالية: عندما تتناول زيت السمك، فإنه يستقر على أغشية الخلايا في جسمك، وعندما تكون هذه الخلايا مليئة بزيت السمك، فإنها تتصف بقلة التصلب، وكثرة السوائل والمرونة، ويعني ذلك أن خلايا الدم قادرة بصورة أفضل على الانسياب خلال الأوعية الدموية والشرايين الضيقة، إذ تزود خلايا الدماغ والقلب بالأوكسجين. إن مثل هذه القدرة على المناورة قد تنقذ حياتك، وخصوصاً عندما تهرم الشرايين وتصبح ضيقه.

وبالمناسبة، فإن تناول الدهون الحيوانية المشبعة تسبب تصلب الشرايين، وهو سبب آخر للابتعاد عن الدهون، وخصوصاً الأشخاص الذين يخشون الإصابة بالنوبة القلبية والسكتة الدماغية.

الشاي يقلل من الإصابة بالسكتة الدماغية :

تناول الشاي وخصوصاً الأخضر للوقاية من الإصابة بالسكتة الدماغية.

فقد أظهرت دراسة استغرقت أربع سنوات وأجريت على (٦٠٠٠) امرأة أعمارهن تزيد عن الأربعين سنة، قام بها أطباء يابانيون في كلية الطب بجامعة توهوكو، بأن النساء اللواتي كن يشربن خمسة أكواب من الشاي الأخضر يومياً يتعرضن إلى نصف السكتات الدماغية التي تتعرض لها النساء اللواتي يشربن شاياً أقل. وانطبق ذلك على النسوة اللواتي تناولن ملحاً بكميات عالية، وبذلك تعرضن لمخاطر ارتفاع ضغط الدم والسكتة الدماغية.

وهذه الدراسة هي الأولى من نوعها التي تربط مباشرة بين الشاي الأخضر والوقاية من الإصابة بالسكتة الدماغية. على الرغم من أن الدراسات السابقة لها ،والتي أجريت على الحيوانات المخبرية في اليابان والصين والولايات المتحدة الأمريكية كشفت أن الشاي الأخضر خفض ضغط الدم.

وتكمن أهمية الشاي الأخضر في احتوائه على مضادات الأكسدة بصورة عالية، وهي بدورها تقي الأوعية الدموية من التلف. كما أظهرت إحدى الدراسات أن الشاي الأخضر يتصف بمضادات أكسدة أقوى من تلك المتوفرة في فيتامين (E) و(C) المعروفة بفاعليتها كمضادات للأكسدة.

خطر جديد في الملح :

احذر الملح! حتى لو لم يسبب ارتفاع ضغط الدم لديك، فقد يلحق الضرر بأنسجة الدماغ، وبذلك يحفز السكتة الدماغية البسيطة، كما يرى الدكتور توبيان. فقد توصل إلى هذه النتيجة بعد إجراء اختبارات على الفئران إذ أطعمها وجبات غنية بالملح أو منخفضة الملح. وسببت الوجبات الغنية بالملح السكتات الدماغية القاتلة للفئران، على الرغم من عدم رفع ضغط الدم لديها. وخلال (١٥) أسبوعاً نفقت جميع الفئران (١٠٠٪) التي تغذت بوجبات غنية بالملح، بينما تلك التي تناولت وجبات قليلة الملح نفق منها ١٢٪ فقط. ولدى الكشف تبين أن الفئران الميتة التي تناولت وجبات عالية من الملح، شرايينها تالفة وأنسجتها ميتة، وذلك بسبب السكتات الدماغية الخفيفة والقاتلة في آن واحد.

ولذا، ينصح الدكتور (توبيان) بالامتناع عن تناول الملح للوقاية من الإصابة بالسكتة الدماغية، حتى لو لم يرفع الملح من الضغط لدى الإنسان، وخصوصاً لدى الأشخاص في سن (٦٥) سنة أو من الجنس الأفريقي، وهما مجموعتان معرضتان لأخطار الملح، كما يقول.

الكحول: أخبار سيئة !

إن معاقري الخمرة - حسب دراسة قام بها باحثون بريطانيون - يتعرضون للإصابة بالسكتة الدماغية بنسبة ٦٠-٧٠٪ مثل الذين لا يعاقرون الخمرة، ومن ناحية أخرى، فإن من يعاقر الخمرة بإفراط أو يتناولها قليلاً، يتعرض إلى الإصابة بالسكتة الدماغية أكثر من غير المعاقرين لها بنسبة تزيد ثلاثة أضعاف.

والأسوأ من ذلك، كشفت دراسة أجريت في جامعة (هلسنكي) بأن من يعاقر الخمر بإفراط معرض للإصابة بالسكتة الدماغية ستة أضعاف أكثر من غير المعاقرين. ويذكرنا عالم الأعصاب الفنلندي بأن الكحول من السموم التي تضر بالدماغ، وأن تناول جرعات كبيرة منه تزيد من انسداد أوعية الدماغ الدموية، وتشكل الجلطة الدموية، والأسكيمية: (فقر دم موضعي ناشئ عن عقبات تعترض تدفق الدم في الشرايين)، وبذلك يسبب تقلص الأوعية الدموية وتغير طبيعة الدم، مما يؤدي إلى حدوث الإصابة بالسكتة الدماغية. وقد اكتشف الفنلنديون أن المعاقرين للخمرة يتعرضون للسكتة الدماغية بنسبة ٦٪ وهي نفس نسبة غير المعاقرين للخمرة وخلاصة القول إن الابتعاد عن معاقرة الخمرة يبعد الإنسان عن الإصابة بأضرار صحية أكثر من السكتة الدماغية.

وصفة غذائية مضادة للإصابة بالسكتة الدماغية :

من الأمور المهمة والمستعجلة التي يجب عليك اتباعها إذا كنت تخشى الإصابة بالسكتة الدماغية، ما يلي : -

* تناول الكثير من الفواكه والخضار، خمس مرات أو أكثر يومياً، تأكد من تناول الجزر من ضمنها.
* تناول السمك وخصوصاً الدهني، ثلاث مرات على الأقل في الأسبوع.
* راقب كميات الصوديوم التي تتناولها.
* لا تشرب الخمرة.
* اشرب الشاي، وخصوصاً الأخضر، فهو متوفر في البقالات والأسواق الآسيوية والمركزية.

تذكر أن هذه الأعمال تمنع تلف الأعصاب وتقلل من الوفاة بسبب السكتة الدماغية.

الجهاز الهضمي

الإمساك :

الأغذية التي تمنع الإمساك وتعالجه.

* نخالة القمح الخشنة ونخالة الأرز والخضار والفواكه، والخوخ، والتين، والتمور والقهوة والكثير من السوائل. والرواند (عشب ذو منافع طبية)

كيف يخفف الغذاء الإمساك؟

يعالج الغذاء الذي نختاره بأنفسنا الإمساك ويمنعه. فإذا كنت تعاني من الإمساك. ارجع إلى الطبيعة وابحث عن علاجك الذي يعيدك إلى الصحة. إن الاعتماد على العقاقير مكلف، وغير ضروري ومؤذٍ، لأن العديد من المسهلات تزيد الحالة سوءاً، لأنها تجعل الأعصاب كسولة فلا تتقلص بشكل طبيعي.

ولا تُعْزَ جميع حالات الإمساك إلى تناول أطعمة رديئة، فأحياناً يكون سببها فيزيولوجياً مرضياً. فإذا كنت تعاني من الإمساك المزمن أو الناجم عن مشكلة طبية، استشر طبيبك قبل تغيير عاداتك الغذائية بشكل جذري. ومن ناحية أخرى، قد تعتقد أنك مصاب بالإمساك، ولكنّ الحقيقة غير ذلك.

إن عدم التبرز يومياً لا يعني الإصابة بالإمساك. فمن الطبيعي التبرز ثلاث مرات أسبوعياً أو (٣ مرات) يومياً، كما يقول الخبراء.

ومن علامات الإمساك الشائعة البراز الجاف، وعدم القدرة على التبرز عند الرغبة بذلك، والشعور بعدم الراحة في منطقة البطن المحيطة للأمعاء، وعدم تكرارالتبرز، (أقل من ثلاث مرات في الأسبوع).

ويعني الإمساك المرتبط بالأطعمة ونوعها عدم وجود مواد جامدة أو سوائل ضمن محتويات القولون.

«أعرفُ أيضاً أن ثمة فرقاً كبيراً بين الخبز الناعم والخشن، وإذا كان القمح الذي يتناوله الإنسان مع القشور أو من دونها». هذا ما قاله أبو قراط.

يعمل الغذاء كمسهل طبيعي بعدة طرق. فالأغذية الغنية بالألياف مثل النخالة والخضار تزيد من حجم الأمعاء، وذلك عن طريق امتصاص الماء والاحتفاظ به، وبذلك ينتج عنها براز أكثر نعومة يمر خلال القولون بسهولة ويسر، وتزيد الألياف من حجم البراز، لأن معظمها لا يتم هضمه. وتنشط الألياف الخشنة ردود أفعال الأعصاب الموجودة على جدران القولون مسببة حركة الأمعاء ثم التبرز. أما القهوة والبرقوق فإنها تحفز الأمعاء على القيام بوظيفتها. إنك بحاجة إلى كمية كبيرة من السوائل لجعل البراز ليناً.

والوقاية من الإمساك بالطريقة الطبيعية تقلل من احتمالات الإصابة بالبواسير والدوالي.

تناول النخالة :

إذا كنت تريد التخلص من الإمساك، فما عليك إلاّ أن تتناول الكثير من الطعام الخشن كالنخالة والخبز الأسمر والحبوب مع قشورها كاملة. وخصوصاً نخالة الحبوب. فلا شيء يعدل تكوين مادة تسبب حركة الأمعاء مثل النخالة. ويقول مصدر مسؤول بريطاني، (نيكولاس ريد)، وهو طبيب ومدير مركز التغذية بجامعة شيفيلد: «إن تناول القليل من النخالة يحافظ على حركة الأمعاء الطبيعية لدى ٦٠٪ من الأشخاص الذين يعانون من الإمساك الشائع، وأن معظم حالات الإمساك سببها نقص الأغذية الغنية بالألياف. ويقول الدكتور (دينيس بركيت): «إن أسلافنا كانوا يتناولون الخبز الغني بالألياف المصنوع من القمح الكامل من دون نزع القشور بمعدل (٥٦٥غم) يومياً. أما نحن الآن فلا نتناول سوى خمس هذه الكمية (١١٥غم)، معظمها مصنوع من الطحين الأبيض المنزوع القشور».

إن مسهلات الأمعاء الطبيعية مثل النخالة تجمع البراز من دون تحفيز أعصاب الأمعاء ،كما تفعل غالبية الأدوية المعالجة للإمساك. وهي أكثر أماناً. «إن نخالة

القمح هي الأكثر أماناً والأرخص، كما إنها الأفضل للوقاية من الإمساك ومعالجته»، كما يقول الدكتور (جرانت تومسون) الإخصائي بأمراض المعدة والأمعاء بجامعة أوتاوة، ومؤلف كتاب «تفاعلات القناة الهضمية» "Gut Reactions".

ويقول الدكتور أليسون م. ستيفن من جامعة ساسكاتشوان: «لو يصل معدل الألياف في الأغذية التي يتناولها الفرد إلى ٤٠ غم يومياً بدلاً من ٢٠ غم أو أقل، لتم القضاء على مشكلة الإمساك».

يمكنك تناول حبوب القمح الغنية بالألياف وذلك من دون نزع القشرة. ابدأ بتناول (٣٠ غم) يومياً ثم زد الكمية حسب احتياجك، اختر الخبز المؤلف من «حبوب القمح الكاملة»، ابحث عن عبارة «قمح كامل» على بطاقة كيس الخبز، أو اخبز خبزك بنفسك، مستخدماً الطحين مع القشور. وثمة حل آخر سريع هو إضافة نخالة القمح غير المعالجة إلى غذائك. وتسمى هذه النخالة «نخالة الطحّان»، لأنها عبارة عن ما يتبقى بعد طحن القمح، وهي متوفرة في الأسواق المركزية، وتعد علاجاً مجرباً للإمساك، ومعروفة بشكل خاص في بريطانيا. وتكشف الدراسات الكلاسيكية البريطانية أن تناول قرابة (٤٥ غم) من النخالة يومياً يضاعف وزن البراز (الغائط). والسمة التي تجعل النخالة ذات تأثير على الإمساك هي الجزيئات الطازجة الخشنة لقشور القمح. وقد تمت معالجة الحبوب مما يقلل من فعاليتها كمسهل للأمعاء، ولذلك يتعين على المرء أن يأكل أكثر ليحصل على نفس التأثير. ويقول الدكتور ريد: «إذا كانت النخالة غير قابلة للمضغ، فمن المرجح أنها لن تؤدي الفائدة المرجوة منها».

وقد أظهرت الأبحاث أن جزيئات النخالة الخشنة تحفز أعصاب الأحشاء والأمعاء ميكانيكياً، وتضاعف من حركة القولون. وتمتاز نهايات أعصاب الأحشاء بالحساسية المفرطة، بحيث تتقلص وتفرز بمجرد لمسها بفرشاة ناعمة. وهكذا، فإن حبيبات النخالة الخشنة تقوم بوظيفتين هما: زيادة حجم البراز

وتحفيز جدار القولون.

ما هي الكمية الكافية من النخالة التي يجب تناولها؟

للتغلب على الإمساك، «تناول مقدار ملعقة كبيرة من نخالة القمح يومياً.» هذا ما ينصح به الدكتور (ريد،) ويقول أيضاً:«بإمكانك رش النخالة على الحبوب أو الأطعمة الأخرى عند تناول كل وجبة ومع ذلك، ليست هناك «جرعة» محددة خاصة بكل شخص، فمعظم الناس يحتاجون إلى مقدار ملعقة كبيرة يومياً، من أجل التبرز من دون عناء وتوتر، ولكن البعض يحتاج لكمية أقل أو أكثر. ولمعرفة احتياجاتك، جرِّب بنفسك، وانتظر لمعرفة ما سيحصل، وبعد ذلك يمكنك تقليل أو زيادة الجرعة حسب الحاجة.

نخالة الأرز، مسهل ممتاز للأمعاء :

تناول نخالة الأرز كمسهل ممتاز كذلك، فقد استخدمها سكان آسيا منذ القدم، وهي متوفرة لدى الأسواق المركزية المتخصصة بالأغذية. فقد اكتشف الدكتور (ريد) أن نخالة الأرز تفوق نخالة القمح كمسهل. «لم نكن نتوقع ذلك» يضيف قائلاً. ويتناول الدكتور (ريد) ومعه ثمانية رجال أصحاء مقدار (١٥غم) من ألياف نخالة القمح أو نخالة الأرز لمدة عشرة أيام. ويكون مجموع ما يتناولونه يومياً قرابة (٧٠ غم) من نخالة الأرز و(٤٠ غم) من نخالة قمح مع السوائل عند الوجبات.

وقد زادت نخالة الأرز والقمح عدد مرات التبرز والكمية. ولكن نخالة الأرز كانت الأكثر فعالية. فقد زادت حركة أمعاء الأفراد الذين تناولوا نخالة الأرز ٢٥٪.

ولاحظ أفراد الفريقين زيادة حجم الغائط.، كما نقص وقت الخروج، ولم ينتج لدى الفريقين أي تغير في غازات الأمعاء، أو سهولة التبرز. ويخمن الدكتور ريد أن كمية النشاء العالية في نخالة الأرز قد تنبه بكتيريا القولون للقيام بنشاط أكبر وبذلك تزداد كمية البراز. ويضيف قائلاً: «إن نخالة الشوفان لها خصائص المسهل للأمعاء.»

تمهل وأكثر من السوائل

«إن تناول مقدار ملعقة كبيرة مملوءة نخالة قمح، تكفي للتخلص من الإمساك»، كما ينصح الدكتور دنيس بركيت: تناول ألياف النخالة ببطء، واشرب معها كثيراً من السوائل، فقد تواجه بعض التضايق من جراء تناولك أغذية غنية بالألياف، فتشعر بالانتفاخ وامتلاء البطن بالغازات، بادئ الأمر».

يقول الدكتور مارفن شستر بمركز جونز هوبكنز: «على الرغم من أن الضيق يختفي خلال أسبوعين أو ثلاثة. قم بزيادة كمية النخالة تدريجياً وحسب الحاجة، وتوقف أو قلل إذا شعرت بازدياد عدم الارتياح.

يمكن أن تواجه مشاكل إذا تناولت الكثير من الألياف فجأة، وخصوصاً إذا لم تتناول السوائل بشكل كافٍ كي تمتص الألياف، وتحافظ على محتويات الأمعاء طرية وسهلة الحركة.

إن تناول القليل من السوائل سبب تقليدي لصلابة الغائط، وخصوصاً إذا تناولت وجبة غنية بالألياف. ويحتاج الفرد من ستة إلى ثمانية أكواب من الماء يومياً لمنع صلابة الغائط، كما يقول الدكتور شستر.

عندما يكون العلاج بالنخالة أسوأ من المشكلة :

تصور شاباً عمره ٣٤ عاماً أخبره طبيبه الخاص أن يتناول إناءً كبيراً من حبوب النخالة (نحو ٥٥ غم) مع (٢٠ غم من الألياف) كل يوم لعلاج الإمساك لديه. يبدو أنه التهم كلّ الوجبة، وربما أكثر، معتقداً أنه ما أفاد قليله، فكثيره يفيد أكثر.

وبعد مرور عشرة أيام أحس الشخص بألم في البطن مع غثيان وقيء وحمّى. وبعد الفحص بالأشعة السينية والجراحة ظهر أن لديه انسداداً في الأمعاء الدقيقة. وتمت إزالة الانسداد بالجراحة، وكان السبب مادة ليفية نباتية حجمها ١٨ أنش (٤٥سم)، كما روى الدكتور دانيال ميلر من مستشفى جامعة

جورج تاون، في تقريره لمجلة «الهيئة الطبية الأمريكية».

لقد سببت الألياف التي تناولها فجأة، وكانت زيادة عن الجرعة المطلوبة، صدمة لجهازه الهضمي. كما يقول الدكتور ميلر. وعلاوة على ذلك، لم يتناول الرجل كمية كافية من السوائل، وكان يتناول علاجاً مدراً للبول أفقده الكثير من السوائل! وينصح الدكتور ميلر بما يلي: «قم بزيادة كمية الألياف تدريجياً، وذلك خلال فترة من أربعة إلى ستة أسابيع، وذلك لإتاحة الفرصة لجسمك للتأقلم. وتأكد من تناول الكثير من السوائل، خصوصاً إذا كنت تأخذ مدرّاً للبول. حاول تناول مصادر الألياف من الحبوب والفواكه والخضار في نظامك الغذائي».

خطوات مكافحة الإمساك كما يراها الدكتور بيوكيت ـ بالترتيب :

١ـ النخالة، مثل نخالة القمح الخشنة غير المعالجة، ونخالة الأرز.

٢ـ حبوب نخالة معالجة، مثل نوع "All-Bran".

٣ـ خبز أسود (من القمح غير المنزوع القشور).

٤ـ البقوليات، الفاصوليا، والبازيلا والفول والمكسرات (الجوز واللوز).

٥ـ الفواكه المجففة.

٦ـ البطاطا والجزر (الخضار الجذورية).

٧ـ الخضار الورقية مثل السبانخ.

٨ـ التفاح والبرتقال والفواكه الأخرى.

فنجان قهوة ـ مسهل سريع المفعول :

«تناول فنجاناً من القهوة لأنه مسهّلٌ سريع للأمعاء، فالقهوة بالكافائين أو من دونه تزيد من حركة الأمعاء لدى ثلث مجموع السكان الأصحاء» كما يقول الدكتور (ريد)، فقد أجرى دراسة بعد سماعه الكثير من المرضى يقولون بأن القهوة مسهل يزيل الإمساك. ولاحظ أن (١٤) رجلاً وامرأة أصحاء شربوا (٦

أوقيات) من القهوة العادية أو الخالية من الكافائين أو ماءً ساخناً فقط، وقد ساعدهم ذلك على التبرز. ثم استخدم الباحثون مسباراً للمعي المستقيم، لقياس التغيّرات التي طرأت على الضغط والحركة داخل القولون. وكان للقهوة تأثير سريع مدهش. ومن المثير للغرابة، أن بعض التقلصات (motility) في الأمعاء تم كشفها بعد أربع دقائق فقط من شرب القهوة. ويدل ذلك على أن القهوة ترسل رسولاً مقدماً إلى القولون بواسطة هرمونات في المعدة أو آلية عصبية ما. «فليس ثمة طريقة لوصول القهوة للقولون بهذه السرعة»، كما يقول الدكتور ريد، وازدادت التقلصات لمدة نصف ساعة على الأقل. أما الماء الساخن فلم يكن له تأثير غير عادي.

وللقهوة على الأرجح تأثير مسهل لدى النساء أكثر من الرجال حسب ما وجد الدكتور ريد. ويرى أن تأثير القهوة صباحاً يكون أكثر من تناولها في وقت متأخر من اليوم. ولا يعرف الدكتور ريد المركب المسهل الموجود في القهوة. ومن الواضح أنه ليس الكافائين، وذلك على النقيض للاعتقاد السائد.

«إن تناول فنجان قهوة مركّزة علاج جيد للإمساك الشديد العرضي. ولكن لا تعتمد باستمرار على القهوة كمسهل، لأنك تصبح مدمناً على شرب القهوة». كما يقول (أندرو ويل)- أستاذ الطب بكلية طب جامعة أريزونا.

نعم البرقوق (الخوخ)، فما الغموض في ذلك؟

«البرقوق مسهل ومغذيٍّ.. ويضفي سماته التي تساعد على الإسهال إذا تم غليه في الماء. ويستخلص منه بالغلي دواء مسهل ومطهر. ويستخدم اللب في تحضير المربى المسهل أو أقراص المص.

وإنّ الإكثار من تناول البرقوق يسبب امتلاء البطن بالغازات ويسبب المغص وعسر الهضم. هذا حسب كتاب عناصر الأدوية وطريقة تركيبها الذي نشر عام ١٩٠٧م في الولايات المتحدة الأمريكية والذي يعد مرجعاً للأطباء ودليلاً

للوصفات الطبية.

ويتفق الأشخاص الذين يأكلون الخوخ عبر السنين على أنه مسهل للأمعاء. ولكن الغريب، إن العلماء لم يستخلصوا العامل السحري المسهل من الخوخ. وهل ثمة عامل مسهل فيه؟

صحيح أن الخوخ غني بالألياف، وتعتقد خبيرة الألياف الدكتورة باربرا شنيمان من جامعة كاليفورنيا في ديفس، أن الألياف هي العامل المسهل. وهي تصر قائلة: «ليس ثمة سحر آخر في الخوخ.» فقد اكتشفت أن إضافة (١٢) حبة خوخ يومياً إلى الوجبات اليومية لـ (٤١) رجلاً زاد من حركة الأمعاء وكمية البراز ٢٠٪. (وبالمناسبة، فإن الكولسترول الضار لديهم LDL انخفض بنسبة (٤٪). وسبب محتمل آخر وهو احتواء الخوخ على سكر سوربيتول الطبيعي والذي يعتبر مسهلاً لدى الكثيرين. ويشكل سوربيتول ١٥٪ من العناصر المكونة للخوخ، بينما تحتوي معظم الفواكه الأخرى على نسبة ١٪ فقط من سور بيتول.

وعلى الرغم من ذلك، ومنذ عام ١٩٣١م، والعلماء يبحثون عن عقار في الخوخ، يختلف عن الألياف، ويسبب تحفيزاً لتقلصات جدار الأمعاء ويزيد من إفرازات السوائل. وفي عام ١٩٥١م، اعتقد ثلاثة باحثين أنهم توصلوا إلى حل اللغز والغموض الذي يكمن في الخوخ، وذلك في أثناء تجاربهم التي أجروها في مختبر هاروور (Harrower lab.) في سينت لويس. فقد زعموا أنهم فصلوا عنصراً كيمياوياً يدعى (ديفنيليساتن) الذي يشبه عقاراً مسهلاً، ولكن لم يتوصل إليه آخرون في الخوخ. وأجريت العديد من الاختبارات في دائرة الزراعة الأمريكية على الفئران في الستينيات من القرن العشرين وأكدت فاعلية الخوخ، وأفادت بأن المغنيسيوم المعدني هو العامل المسهل، ولكن لدى استخلاص وفصل المغنيسيوم لم يؤد إلى إزالة الإمساك.

واستنتج الباحثون، قائلين : «يبدو أن العنصر الغامض يعمل وهو داخل

الخوخ فقط.» وما يزال اللغز محيراً من دون حلول.

وصفة المربى المسهل :

إليك هذه الوصفة السهلة التي تمت تجربتها على ٤٢ شخصا من المسنين وغير المسنين في مستشفى كندي في كوبيك الخاص بالمحاربين القدماء. لقد ازداد تبرز المرضى المصابين بالإمساك لدى تناولهم ملعقة من هذا المربى يومياً، والخفض من تناولهم للعقاقير المسهلة، مقارنة بالأشخاص الذين لم يتناولوا هذا المربى. لقد نجح هذا المربى لدرجة أن المستشفى استمر في «وصفه» علاجاً لمنع الإمساك وهو كما يلي :

- (١٤٠غم) تمور مع النوى.

- (١٤٠ غم) خوخ مع النوى.

- (٣٤٠ مل) ماء يغلي. (يمكن استخدام ماء أقل قليلاً لإعداد مربى غليظ القوام).

قطّع التمور والخوخ قطعاً صغيرة، ثم أضفها إلى الماء الذي يغلي واغْلِ جيداً حتى يصبح الخليط غليظ القوام. وتكون الإنتاجية: ٢٠ حصة كل منها مقدار ملعقة كبيرة واحدة.

الراوند - المزيج القديم :

اشتهر الرواند منذ القدم لدى الجدّات بأنه مسهّل شعبي. ولكن لا تعتمد على تلك الشهرة. ففي الحقيقة لا يحتوي الرواند أية مواد ذات تأثير مسهل كما هو رأي الخبراء، صحيح أن الرواند الذي يصلح للاستهلاك الآدمي يحتوي على مركبات تدعى (انثراكوينز)، تستخدم في المسهلات مثل (كاسكارا سنا)، ولكن بكميات قليلة.

فالمسهل الحقيقي، كما يقول الدكتور الخبير بالنباتات الطبية، (نورمان فرانزورث) من جامعة الينوي - شيكاغو، «نوع قديم من الرواند يدعى (تاهوانج) وينمو في أعالي الجبال جنوبي الصين والتبت. ويتم تجفيف السيقان التي تنمو تحت الأرض ويتم تقطيعها ثم سحقها، ويباع المسحوق الأصفر منذ قرون

مطهراً ومسهلاً. وفي الحقيقة، استخدم الرواند كمسهل عند الصينيين نحو عام ٢٧٠٠ ق.م.، وكان دواءً ثميناً تحمله القوافل إلى اليونان قديماً وتركيا وبلاد فارس. وربما تحتوي بعض الأدوية المسهلة التجارية خلاصة الرواند».

والرواند الذي نقصده الآن قد يكون من نفس العائلة، ولكنه تقليد باهت لرواند الشرق الطبي التقليدي. فالرواند الصالح للاستهلاك الآدمي ليس له خصائص مسهلة في سيقانه، وقد تمتاز أوراقه بسمات مطهرة مسهلة، ولكن من غير الحكمة تناولها لأنها سامة!.

أغذية يجب الانتباه عند تناولها :

الكافائين: مع أن القهوة مسهل، إلاّ أن الكافائين يسبب الإمساك لدى البعض. فقد أظهرت إحدى الدراسات التي أجريت على (١٥٠٠٠) رجل وامرأة، وقام بها باحثون من جامعة نورث كارولاينا، أن الأشخاص الذين أصيبوا غالباً بالإمساك هم الذين تناولوا الشاي والقهوة أكثر من غيرهم. والسبب الممكن هو أن أعصاب القولون تعتاد على تحمل تأثير القهوة والكافائين المستمر، ولذلك تصبح بليدة تماماً، كما يحدث لها عندما يعتمد بعض الأشخاص على المسهلات المحفزة. وهناك تفسير آخر، حسب رأي الباحثين الإسكندنافيين، هو: أن الكافائين يعمل كمدر للبول، وبذلك يحدث اضطراباً في توازن سوائل الجسم المطلوبة لتليين البراز، وهكذا يظل صلباً ويصعب التخلص منه.

إذا كانت القهوة تسبب لك الإمساك، فقد حان الوقت للابتعاد منها.

الحليب والكالسيوم: يصاب البعض بالإمساك عند تناول الحليب والجبن، وذلك بسبب الكالسيوم، كما يرى الدكتور سوشنر.

نصائح للابتعاد عن الإمساك :

* **تناول الأغذية الغنية بالألياف ومنها الفواكه والخضار وبشكل رئيسي**

نخالة الحبوب وخصوصاً القمح والأرز.

* إضافة الألياف تدريجياً لوجباتك الغذائية، واشرب السوائل بكثرة. فإذا توفر البديل الطبيعي، فلا داعي لاستخدام الأدوية لعلاج الإمساك.

تحذير :

مع أن النصيحة لمكافحة الإمساك تنطبق على الكبار والصغار، فمن غير المفيد إضافة نخالة القمح والأرز إلى وجبات الطفل لشدة فعاليتها، فمن الأفضل التركيز على إعطاء الطفل المصاب بالإمساك الخبز والحبوب الغنية بالألياف والفواكه والخضار والسوائل. فإذا لم يتوقف الإمساك، راجع الطبيب.

الإسهال

الأغذية التي تسبب الإسهال: الحليب، وعصير الفواكه، وسوربيتول، والقهوة.

الأغذية التي تخفف الإسهال أو تمنعه: الشوربة الغنية بالنشاء والحبوب واللبن الزبادي.

الأغذية التي تؤخر الشفاء: الكافائين، والعصير الغني بالسكر والمشروبات الغازية «Rest the Bowel Diets».

نتعرض جميعاً للإصابة بالإسهال منذ الولادة وحتى الموت. وهو يصيب الصغار بشكل خاص.

ويرى معظم الناس أن الإسهال مرض سريع يهاجم المرء مدة قصيرة. ويفسره آخرون على أنه مشكلة مزمنة اعتيادية ليس لها سبب ظاهر يمكن التوصل إليه. وقليل من الزوار المسافرين لأجزاء أخرى من الكرة الأرضية ينجون ممّا يسمى بـ «إسهال المسافر».

وببساطة يمكن تعريف الإسهال بأنه إفراز الكثير من الماء مع البراز، وينتج عنه حركة أمعاء مستمرة. ويحدث ذلك بسبب نقص امتصاص الماء في القناة المعوية، وزيادة إفراز الماء أو كليهما معاً. وتسبب البكتيريا الإسهال إذ تحفز إفراز الماء. ولهذا السبب نلاحظ أن الإسهال ينجم عن عدوى لدى شرب الماء أو تناول الغذاء الملوث.

وتعمل بعض أدوية الإسهال على نفس المبدأ وبنفس الطريقة. والأسباب الأكثر شيوعاً للإسهال هي البكتيريا المعوية، وعدوى الطفيليات والفيروسات، والحساسية المفرطة لدى تناول بعض الأطعمة أو العقاقير أو مركباتها أو ظروف مرضية مثل اضطراب الأمعاء.

إن أي شخص يعاني من الإصابة بالإسهال المزمن، الذي يستمر أسابيع أو

أشهراً قد يعاني من مشكلة صحية تستلزم استشارة الطبيب.

ومما لا شك فيه أن الوجبات الغذائية قد تسبب الإسهال أو تجعله يتفاقم أو تخففه.

والطعام الذي يتناوله الفرد يطيل في مدة الإسهال أو يقصرها. وفي الحقيقة، ان تناول الأطعمة المناسبة يقصر الإصابة بالإسهال والاقتراب من الشفاء بنسبة ثلث المدة أو نصفها.

تحذيرات حول الإسهال عند الأطفال :

ينبغي معالجة الطفل المصاب بالإسهال بطريقة مختلفة عن الكبار. فالخطر لدى الأطفال أكثر، فالمرض الذي يعد إزعاجاً للكبار، قد يؤدي إلى الهلاك والموت عند الصغار. والخطر الرئيسي المباشر عند الطفل هو فقدانه السوائل والمعادن المهمة ثم الجفاف. ومع أن الجفاف عند الأطفال غير شائع في الدول الصناعية، وإنما في دول العالم الثالث، فإنه قد يحدث فجأة وخلال ساعات لدى الأطفال. وهكذا يجب تعويض السائل المفقود بادئ الأمر ثم إبلاغ الطبيب.

ويتم العلاج عن طريق إعطاء الطفل محاليل مثل ديورالايت Diuralyte وهو متوفر في الصيدليات. ويشكل هذا المحلول غذاء صحياً للطفل يشتمل على المغذيات التي يحتاجها الجسم لإبقائه سليماً ضد خطر الجفاف.

هل أتوقف عن تناول الطعام عند الإصابة بالإسهال؟

لا تتوقف عن تناول الطعام عند الإصابة بالإسهال، مهما كان عمرك. إن علاج الطبيعة يشفي من الإسهال، ولكن ثمة أسطورة شائعة تقول: بأنه من الأفضل الامتناع عن الأكل. والصحيح أنه من الأرجح أن يشفى المرء من الإسهال عند استمراره في تناول الغذاء، حتى لو لم يشعر أنه بحاجة إليه، كما يقول الدكتور (وليام جرينو) من جامعة جونز هوبكنز، ورئيس مؤسسة صحة الطفل الدولية. فهو يحث على ذلك بقوله: «لا تتوقف عن الأكل، بل تناول الأطعمة التي تقلل الإسهال مثل شوربة الأرز والجزر والحلوى المصنوعة من النشاء مع

قليل من السكر.» تناول الطعام باستمرار وببطء، لأن ازدراد الطعام يصيب بالغثيان.

والوجبة التي يطلق عليها اسم برات (BRAT) والمكونة من الأرز والتفاح والخبز المحمص، توصف للأطفال لأنها مفيدة عند الإصابة بالإسهال، كما يقول الدكتور جرينو: «وشجع الأطفال المصابين بالإسهال على تناول الأغذية قدر المستطاع وباستمرار، من خمس إلى سبع مرات يومياً أو كل ثلاث إلى أربع ساعات»، حسب نصيحته. وتحذر الأكاديمية الأمريكية لطب الأطفال، الأطفال المصابين بالإسهال الحاد، من الامتناع عن تناول الطعام لمدة تزيد على ٢٤ ساعة.

اشرب المشروبات المناسبة لعلاج الإسهال :

لقد توصل الباحثون مؤخراً إلى الأغذية والمشروبات المناسبة لعلاج الإسهال بدقة. فهم ينصحون بالابتعاد عن السوائل الحلوة، وتناول السوائل التي تحتوي على النشاء.

فقد أظهرت الدراسات مؤخراً أن الاقتصار على تناول السوائل مثل الشاي والمشروبات الخفيفة الأخرى في أثناء الإسهال يقلل من حصول الجسم على المواد المغذية (وهي ضرورية لدى الأطفال لنمو أجسامهم) ويطيل فترة الإسهال. وسبب آخر لعدم صلاحية السوائل التي لا تحتوي على النشاء لعلاج الإسهال هو احتواؤها على كميات عالية من الصوديوم (مثل شوربة الدجاج أو اللحم) أو كميات غير كافية من الصوديوم (مثل المشروبات الخفيفة والشاي). ووصفات العلاج المنزلي الأخرى تفتقر إلى البوتاسيوم (مثل شراب لوكازود والحلوى الهلامية) أو تحتوي على كمية عالية من السكر (العصير والمشروبات الحلوة). إن مثل هذه المشروبات المعدة في المنزل غير مناسبة لعلاج الإسهال وخصوصاً لدى الأطفال.» حسب رأي أخصائي الأطفال بجامعة أركنساس للعلوم الطبية، وذلك بعد مقارنته بين السوائل الحلوة عديمة النشاء، ومحاليل معالجة الجفاف

المعدة بعناية فائقة التي تحتوي على مواد غذائية يحتاجها الجسم.

«لا تجعل الطفل المصاب بالإسهال يتناول مشروبات غازية خفيفة أو عصير فواكه محلى لأنها تزيد من سوء حالته!»، هذه نصيحة الدكتور وليام جرينو من جامعة جونز هوبكنز.

ويضيف الدكتور جرينو قائلاً: «إن السبب الرئيسي لعدم صلاحية العلاج الذي يجهز في المنزل هو السكر، لأنه عندما يدخل إلى الجسم يسحب الماء والأملاح خارجه، ويؤدي إلى القيء.» ويحذر بأن تناول المحاليل الغنية بالسكر سببت حالات وفاة لدى الأطفال المصابين بالإسهال، ولهذا السبب لا تصلح المشروبات الغازية المحلاة والعصير المحلى لتعويض السوائل المفقودة بسبب الإسهال، وخصوصاً لدى الأطفال. وعلاوة على ذلك، فإن المحاليل المضاف إليها السكر لا تقلل من مدة الإصابة بالإسهال كما تفعل المحاليل المضاف لها الحبوب.

لو نصح أحد الأشخاص طفلك بتناول المشروبات الفوارة أو الغازية فلا تأخذ بنصحيته. «حتى المشروبات الخفيفة غير الغازية غير مقبولة»، كما يرى طبيب الأطفال بجامعة واشنطن، حيث قام الدكتور (لويس) مؤخراً بمعالجة طفل عمره خمس سنوات، كان قد أدخل المستشفى بسبب الإسهال. فقد أظهرت التحاليل المختبرية للدم أنه «يموت جوعاً.»، فسأل والدي الطفل، والحيرة تبدو عليه، إن كان قد تناول شراب الليمون الخالي من السعرات الحرارية، وكان حدسه صحيحاً فقد تناوله.

ويحذر الدكتور لويس من خطورة هذه المشروبات الغازية وخصوصاً الخالية من السعرات الحرارية لأنها لا تحتوي على أية قيمة غذائية، وهكذا لا يستطيع الجسم مقاومة مرض الإسهال وهو في أشد الحاجة إلى الغذاء.

ولا ينصح الدكتور لويس بشرب الماء من الحنفية، فشراب لوكوزيد Lucozade

أفضل من المشروبات الغازية الفوارة رغم أنه ليس مثالياً.

الأغذية التقليدية القديمة صالحة لعلاج الإسهال :

إن أفضل علاج للإسهال هو السوائل النشوية، مثل الشوربة غليظة القوام أو شرب الأطعمة النشوية مثل: الأرز أو الذرة أوالقمح أو البطاطا. لقد استُخدمت هذه الأغذية لدى العديد من الحضارات والشعوب علاجاً ضد الإسهال. ومن الأمثلة الأخرى شوربة العدس، والأرز وشوربة الجزر وحلوى تابيوكا وعصير جوز الهند وشوربة الدجاج بالشعيرية. كما أن تناول السوائل النشوية، على النقيض من السكرية، تقلل من القيء وخسارة السوائل، وتعجل من الشفاء.

وفي الحقيقة، أكدت الدراسات الحكمة الشعبية التي نادت بتناول الأغذية النشوية. فقد عقدت مقارنات بين فاعلية هذه الأغذية الشعبية التقليدية والوصفات الحديثة لتغذية الطفل التي تخلو من اللاكتوز. فعلى سبيل المثال، تناولت مجموعة من الأطفال في بيرو، كانوا يعانون من الإسهال، خليطاً من طحين القمح (أو البطاطا البيضاء)، ومسحوق الفاصوليا والجزر والزيت. وفي نيجيريا تناولوا وجبة من خليط الذرة اللينة المخمرة وطحين محمص وسكر وزيت النخيل. وبعد مرور يومين، خفت حدة الإسهال وعاد الأطفال لحالتهم الطبيعية قبل أولئك الأطفال الذين تناولوا الوصفات الحديثة الجاهزة.

ومن المدهش أن مدة الإسهال كانت أقل لدى الأطفال الذين تناولوا الوصفة الشعبية المؤلفة من الإنتاج الرئيسي في البلاد. فمثلاً شفي ٧٠٪ من أطفال البيرو لدى تناولهم الوجبة المحلية لعلاج الإسهال خلال يوم ونصف، مقارنة بخمسة أيام احتاجها الأطفال الذين تناولوا الوصفة الجاهزة المؤلفة من الصويا، فلماذا؟ لا يستطيع الخبراء تفسير هذه «الظاهرة المتكررة» في العديد من الدراسات، فهم يعتقدون أن «بعض المكونات التي لا يمكن امتصاصها مثل الألياف أو النشاء يعيد البراز لوضعه الطبيعي ويسارع في وضع حد للإسهال.

وصفة لعلاج الإسهال :

الأغذية التي ينصح الأطباء بتناولها إذا كنت مصاباً بالإسهال:

* الحبوب، والموز، والأرز، والتبيوكه (مستحضر نشوي للأكل)، والجزر والبطاطا.

الأغذية التي تزيد من الإسهال: الأغذية المسببة للغازات، مثل: الفول والملفوف والبصل، لأنها تسبب الازعاج والتقلصات والانتفاخ.

* الأغذية الغنية بالألياف مثل الفواكه والخضار والحبوب غير المنزوعة القشور التي يصعب هضمها.
* الحليب وخصوصاً إذا كنت مصاباً بالحساسية من سكر الحليب (اللاكتوز).
* السوائل الغنية بالسكر مثل المشروبات الغازية والعصير.
* القهوة والمشروبات الغنية بالكافائين، لأنها تسلب الماء من الجسم.
* الشوربة غير الغليظة القوام، لأنها ليست مغذية ويكثر فيها الصوديوم.

وصفة شوربة الحبوب للدكتور جرينو :

إليك الوصفة المنزلية لعلاج الإسهال بسرعة. وللحصول على أفضل النتائج تناولها بالسرعة الممكنة عند ظهور أعراض الإسهال. وفي حالة الإسهال الشديد، يمكن أن تخفضه هذه الوصفة إلى ٥٠٪ خلال ثلاث ساعات.

يقول الدكتور جرينو: «في الحالات الطبيعية يتوقف الإسهال خلال يومين بدلاً من ثلاثة أيام، أو خلال يوم بدلاً من يومين. وتؤكد الاختبارات إن «شوربة» الحبوب هذه لها مفعول كبير لإيقاف الإسهال يشبه مفعول الوصفات التجارية.

وصفة شوربة الحبوب :

* ٤٢٥ مل أرز الأطفال غير محلى جاف ومطبوخ مسبقاً.
* ٤٢٥ مل ماء.
* ملح طعام (٤/١) ملعقة صغيرة.

حرّك جميع المكونات وامزجها جيداً.

تحذير:

لا توجد خطورة عند استخدام كمية كبيرة من الحبوب، اجعل المحلول غليظ القوام قدر المستطاع، بحيث تستطيع تناوله. ومع ذلك، لا تستخدم أكثر من (٤/١) ملعقة صغيرة من الملح. لأن كثرة الملح، خطيرة. لا تضف السكر!

*** يمكن استخدام الشوفان أو الثريد سريع التحضير، ولكن يجب طبخ وإضافة السوائل للثريد حتى تصبح الشوربة سهلة التناول.**

لا تلتهم الثريد أو الشوربة بسرعة، وينصح بتناول، ملعقة منها كل دقيقة أو نحوها وخصوصاً للأطفال.

حاول تقديمها للطفل قدر استطاعته، فإذا بصقها الطفل، قدِّم له كميات أقل وعلى فترات متقاربة. ويستطيع الكبار استهلاك كميات أكبر ولكن على فترات، شريطة عدم الشعور بالغثيان أو حدوث القيء.

علاج آخر للإسهال :

ثمة علاج شعبي آخر للإسهال عند الكبار، وليس للصغار، هو عبارة عن مقدار ملعقة ونصف صغيرة من بذور الحلبة مع الماء ثلاث مرات يومياً. يشعر المصاب بالإسهال براحة بعد الجرعة الثانية، يقول الدكتور (كريشنا سريفا ستافا) من جامعة أودنس بالدنمارك. وتستخدم الحلبة في إعداد الطعام لدى الهنود وسكان الشرق الأوسط، كما استخدمت علاجاً شعبياً للإسهال والتشنجات المعوية.

هل تناول الفلفل يزيد من الإسهال؟

كثيراً ما حذرت التقاليد الشعبية والطبية من تناول الفلفل، إذا كان المرء مصاباً بمشاكل في الأحشاء، ومنها الإسهال. وتقول النظرية: إن الفلفل الأحمر والأسود يزيد من الإسهال، لأنه يسرِّع من حركة الأمعاء التي تطرد محتوياتها. وأظهرت الأبحاث التي قام بها أخصائيو المعدة والأمعاء، في المركز الطبي في برونكس ـ نيويورك عدم صحة هذه المعتقدات، بل على النقيض من ذلك، اكتشفوا أن تناول الفلفل يقلل حركة الأمعاء. فقد تناول أفراد أصحاء

الفلفل: (نحو لعقة صغيرة من الفلفل الأحمر أو ٣/٤ ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود على شكل كبسولات). ولدى قياس نشاط الأمعاء تبين أن الفلفل لا يثير حركة الأمعاء لدى أي شخص من المشاركين في التجربة، وفي الغالب أعاق الفلفل مرور المحتويات خلال الأمعاء. ولا يعني ذلك بالضرورة تناول الفلفل اتخفيف حدة الإسهال، ولكنه لا يضر.

ثمر العنبية (Blueberry) في السويد :

يصف الأطباء والجدات العنبية المجففة التي تستخدم في صنع الشوربة لعلاج الإسهال لدى الأطفال. وتتألف الجرعة العلاجية مما يلي: (١٠ غم) من العنبية المجففة الغنية بالأنثوسيانين الذي يفتك بالبكتيريا المسببة للإسهال (C. coli) ومن المركبات الأخرى الغنية بمضادات الإسهال الزبيب الأسود (الكشمش عديم البذور).

وفي السويد يتم استخلاص مادة من قشر الزبيب الأسود المجفف وتباع دواءً لعلاج الإسهال. وثبتت فعالية هذه العصارة علاجاً ضد أمراض المعدة والأمعاء.

اللبن الزبادي ـ العلاج الآمن :

ما هو الطعام الأكثر أماناً لمنع الإسهال؟ اللبن الزبادي، وذلك على وفق اختبارات أجراها الدكتور دينيس سافانو ومايكل ليفت من جامعة مينيسوتا.

وهو غذاء آمن لأن البكتيريا المسببة للإسهال لا تتخذه ملاذاً. فعندما وضع الباحثان اللبن الزبادي في أنابيب الاختبار بقصد زرع البكتيريا للدراسة للأغراض الطبية، ووضعا معه المحرض الأول للإسهال، ماتت الجراثيم المسببة للإسهال (E-Coli) أو لم تتكاثر، ولكنها نمت وتكاثرت في الحليب أو المرق.

ويستخدم اللبن الزبادي بدلاً من الحليب في العديد من المناطق غير النامية وذلك لخبرة السكان بأن اللبن الزبادي لا يسبب الإسهال بعكس الحليب.

وفي الدول الغربية، أظهرت دراسات أجريت بجامعة كاليفورنيا ـ ديفيس أن تناول اللبن بانتظام يمنع الإسهال. فقد اكتشف الدكتور هالبرن أن الأشخاص

الأصحاء الذين كانوا يتناولون (١٧٠ غم) منه يومياً، تعرضوا للقليل من نوبات الإسهال خلال العام.

وتناول اللبن الزبادي يساعدك على الشفاء من ميكروب الإسهال، كما يقول الدكتور ليفيت، فاستنبات البكتيريا في اللبن الزبادي ينتج حمض اللكتيك داخل الأمعاء مما يجعلها أكثر حموضية ويمنع من عيش البكتيريا المعدية وتكاثرها.

وتعتمد فاعلية اللبن الزبادي ضد الإسهال على طبيعة استنبات البكتيريا، فقد استخدم أساتذة من جامعة تفت، مثل: (شيرورود غورباخ وباري جولدن) فصيلة خاصة من البكتيريا تسمى (لاكتوباسيلوس جي جي) لإنتاج لبن زبادي خاص لمنع الإصابة بالإسهال.

وأجريت اختبارات على اللبن الزبادي وتم تسويقه في الدنمارك. وأظهرت دراسات أن الأطفال الذين أدخلوا المستشفى بسبب الإصابة بإسهال شديد وتناولوا اللبن الزبادي قد تماثلوا للشفاء بنسبة ٣٠٪ أسرع من المعتاد.

وكشفت دراسة أجريت على سواح في تركيا أن تناولهم اللبن الزبادي المصنع باستخدام Lactobacillas GG منحهم وقاية بنسبة ٤٠٪ ضد الإسهال الذي يصيب المسافر.

كما انخفضت الإصابة بالإسهال والغازات لدى تناول المرضى مضاداً حيوياً اسمه (ايرثيرومايسين)، وتضاءل الألم والمغص لديهم لدى تناولهم (١١٥ غم) من اللبن الزبادي يومياً. ويقول الدكتور جورباش إن بكتيريا (لاكتوباسيلوس جي جي) المستخدمة في اللبن الزبادي تعيش بضعة أيام في أمعاء الإنسان وتنتج مادة مضادة للميكروبات تقوم بوظيفة المضادات الحيوية. ويرى الدكتور (جورباش) أن هذا اللبن الزبادي سيباع على نطاق العالم.

ملحوظة: إذا تم تسخين اللبن الزبادي، فإنه لا يقتل بكتيريا (E Coli)، ولكن يمنعها من التكاثر.

إسهال المسافر :

ثمة إسهال يصيب المسافر وينغص رحلته عند زيارته بلداً أجنبياً يدعى

«إسهال المسافر» وهو يصيب (٣٠ـ٥٠٪) من زوار البلدان النامية وخصوصاً أمريكا اللاتينية وأفريقيا والشرق الأوسط وآسيا. ويصاب بها السائح أو الزائر بسرعة وخلال الأسبوع الأول من وصوله، ويصاحب الإسهال مغص وغثيان وتوعك.

والسبب هو بكتيريا تدعى اسكيريكا كولي Eschericia Coli، فهي المسؤولة عن نصف حالات الإسهال.

ويصاب بها المسافر لدى شربه ماءً ملوثاً أو طعاماً طازجاً، أو خضاراً ورقية غير مطبوخة، وفواكه غير مقشرة وخضاراً طازجة، ولحوماً غير مطبوخة أو لتخزينها غير الصحي، ومأكولات بحرية.

وللوقاية من إسهال المسافر، تناول المشروبات المعبأة في زجاجات خاصة، ومشروبات مغلية مثل الشاي والقهوة، والأغذية المطبوخة والفواكه المقشرة. وتجنب تناول منتجات الألبان غير المبسترة، ومياه الصنابير العامة، ومكعبات الثلج والأغذية من الباعة المتجولين، والسلطة الطازجة، ويمكن تناول اللبن الزبادي، وإذا اردت شرب الماء في البلد الذي تزوره، تأكد من غليه لمدة خمس دقائق أو إضافة الكلور أو اليود والمواد المعقمة الجاهزة.

حادثة في البرتغال - والماء المشبع بثاني أوكسيد الكربون :

تناول المشروبات المعبأة والمشبعة بغاز ثاني أوكسيد الكربون في أثناء سفرك لبلدان أجنبية، لأن ثاني أوكسيد الكربون يجعل الماء حمضياً لدرجة تقتل معظم الأحياء الدقيقة ومنها الميكروبات المسببة للإسهال، ولهذا السبب، يقول الدكتور ديفيد ساك - من جامعة جونز هوبكنز، «يساعد الماء المشبع بثاني أوكسيد الكربون على الوقاية من الإصابة بمكروب الإسهال».

ولتوضيح ذلك، يخبرنا الدكتور ساك، عن انتشار مرض الكوليرا في منتصف السبعينيات من القرن العشرين في البرتغال، عندما تم فحص المياه المعبأة غير المشبعة بثاني أوكسيد الكربون، وتلك المشبعة به. وبعد الفحص تبين أن الكوليرا أصابت الأشخاص الذين شربوا المياه المعبأة غير المشبعة بثاني

أوكسيد الكربون.

فإذا أصبت بإسهال المسافر، اتبع نفس النصائح عند الإصابة بأنواع الإسهال الأخرى:

استمر في تناول الأغذية النظيفة، وتناول المشروبات الخالية من الكافائين والسكر، والمشبعة بثاني أوكسيد الكربون، وتناول الأطعمة المحلية المحتوية على النشاء مثل البطاطا والأرز وشوربة العدس. كما أن شوربة الدجاج بالشعيرية مفيدة شريطة أن لا تكون مالحة. وكذلك البسكويت المملح قليلاً والموز والخبز المحمص. ابتعد عن الحليب والكافائين والأغذية الدهنية وأي شكل من أشكال الطعام الخشن كالنخالة لأنه يثير بخشونته التمعج اللاإرادي في جدران الأمعاء.

حليب البقر:

تأكد أن لا يكون سبب الإسهال حليب البقر (Milk Gone)، لأنه غالباً ما يكون السبب الخفي للإسهال لدى جميع الأعمار. «إن الحساسية لحليب الأبقار سبب رئيسي للإصابة بالإسهال المزمن وفشل نمو الطفل في أثناء مرحلة الطفولة»، كما يقول أخصائي الأطفال للمعدة والأمعاء، الدكتور ريشارد شريير من مستشفى مساتشوستس العام في بوسطن.

وعدم القدرة على هضم سكر الحليب المعروف باسم عدم احتمال اللاكتوز يسبب الإسهال. وكذلك الأطفال الذين لديهم حساسية للبروتين في الحليب الذي يسبب الإسهال، وينطبق ذلك على اللبن الزبادي. احرص على عدم تناول الأطفال حليب البقر إذا كان أحد أفراد عائلاتهم لديه حساسية من الحليب.

فقد أظهرت إحدى التجارب أن ٣٦٪ من هؤلاء الأطفال، الذين يتناولون وصفات مكونة من الحليب، هم مصابون بالحساسية، ومن ضمنها الإسهال

والاضطرابات المعوية الأخرى، علاوة على الطفح الجلدي والصفير عند التنفس. وبالمثل فقد عانى العديد من الأطفال من الحساسية والإسهال إثر تناولهم وصفات تحتوي الصويا. وهنا حلاّن لهذه المشكلة هما :

الرضاعة الطبيعية ووصفات حليب الأطفال. فمن غير المرجح أن يصاب طفلك بالإسهال والحساسية بشكل عام إذا كنت ترضعينه رضاعة طبيعية، لأن ذلك يحمي الطفل من جراثيم الإسهال ومثيرات الحساسية في الحليب. ويلي ذلك في الأهمية الوصفات الخاصة بوجبات الأطفال التي يطلق عليها اسم الجبنين المحلل بالماء (Casein hydrolysate).

نصائح سريعة للأطفال المصابين بالإسهال :

* الاستمرار في إرضاع الطفل طبيعياً خلال الإصابة بالإسهال الشديد.

* مراقبة الأطفال الذين يتناولون وصفات غذائية مصنعة من الحليب لملاحظة أية علامات لعدم تحمل اللاكتوز بسبب الإسهال. وتبديل الوصفة بأخرى خاصة مثل نيوترا ميجن Nutramigen، حيث البروتين معالج وحيادي، ومراجعة الطبيب.

* تقديم سوائل لمعالجة الجفاف عند الأطفال تحت سن خمس سنوات مثل ديورالايت المتوفر في الصيدليات.

* تقديم وجبات غنية بالنشاء للأطفال المصابين بالإسهال مثل شوربة الأرز والحبوب.

ماذا تفعل عند الإصابة بإسهال بسبب تناول الحليب :

* توقف عن تقديم الحليب لمدة أسبوع للأطفال الذين يتناولون وصفات حليب البقر. يمكن استبدال وصفة الصويا به «ولكن الكثير من الأطفال، لديهم حساسية شديدة من أغذية الصويا، فمن الأفضل استبدال الحليب، والصويا

بوصفة Casein Hydrolysate التي يتم بها معادلة بروتين الحليب المسبب للإسهال وذلك بجعله لا حامضياً ولا قاعدياً.

* إذا كنتِ ترضعين طفلك رضاعة طبيعية وأصيب بالإسهال، توقفي عن تناول الحليب مؤقتاً (يمكنك تناول أقراص الكالسيوم) لأن حليبك يحمل عوامل الإسهال وينقلها إلى الطفل الرضيع، لقد أظهرت الدراسات أن توقف الأم المرضع عن تناول منتجات الألبان، يوقف أعراض الإسهال لدى الطفل.

* يمكن للكبار والأطفال المصابين بإسهال مزمن تناول وجبات خالية من اللاكتوز لمدة أسبوعين أو نحو ذلك. واللبن الزبادي مناسب شريطة أن لا يكون مجمداً. وإذا استقر حال المريض وخمد الإسهال فيكون السبب حساسية من الحليب. (انظر الفصل حول حساسية اللاكتوز).

لا ينصح الأطباء بتقديم اللبن الزبادي للأطفال الرضع :

يساعد تناول اللبن الزبادي في معالجة الإسهال وخصوصاً إسهال المسافر لدى الكبار والأطفال فوق سن السنة الواحدة، ولكن لا ينصح الخبراء بإطعام الأطفال الرضع الذين تقل أعمارهم عن سنة. وعلى الرغم من ممارسة ذلك في بعض أقطار الشرق الأوسط ووسط أوروبا، فإن البروتينات في اللبن الزبادي، كما في الحليب، ربما تسبب حدوث تفاعلات تؤدي إلى الإسهال والقلق والمغص والحساسية في الجهاز التنفسي والجلد.

*** عصير الفواكه يسبب إسهال الأطفال :**

إذا أصيب الطفل الرضيع بإسهال (مستمر أكثر من ١٤ يوماً) فربما يكون السبب عصير الفواكه. إذ يصاب ١٥٪ من الأطفال «بإسهال مزمن غير محدد السبب» يعرف باسم «قولون الطفولة سريع التهيج». ويتوقف لدى الكثيرين عند الامتناع عن تناول عصير الفواكه، وخصوصاً عصير التفاح والإجاص والعنب. فقد أظهرت دراسة أجريت في هولندا، توقف الإسهال لدى

أطفال من الفئة العمرية ١٤ـ٢٥ شهراً، بعد توقفهم عن تناول عصير التفاح، والإجاص والعنب .

إن مثل هذا العصير يحتوي على سكر مركز مثل سوربيتول وفراكتوز الذي يسبب الإسهال عند الصغار، وذلك لعدم قدرتهم على هضمه. فقد كشفت الدراسات أن اثنين من ثلاثة أطفال يصابون بصعوبة هضم وامتصاص هذا النوع من السكر في الفواكه. ونتيجة لذلك، يظل السكر حول الأمعاء الغليظة حيث تهاجمه البكتيريا ويحدث تخمراً وإسهالاً وغازات وآلاماً في البطن.

ويقول الخبراء: إن السبب الأول هو عصير التفاح لأنه غني جداً بالفركتوز وسوربيتول. ثم يليه عصير الإجاص والعنب الأبيض. ويصل استهلاك عصير التفاح إلى نصف ما يتناوله الأطفال تحت سن ست سنوات، من مجموع أنواع العصير. وعصير البرتقال لا يسبب الإسهال مثل الأنواع الآنفة الذكر حسب ما ورد في تقرير لمجلة طب الأطفال، أعده مجموعة من أساتذة طب الأطفال. فعصير البرتقال لا يحتوي على سوربيتول ونسبة الفركتوز فيه قليلة.

والإقلال من تناول العصير أو الامتناع عنه يحل مشكلة الإسهال، إذ يعود الطفل لوضعه الطبيعي خلال أسبوعين ويتخلص الأطفال من الإصابة بالإسهال عند بلوغهم سن الرابعة.

مسببات الإسهال :

* **حليب البقر.**
* **القهوة.**
* **سكر سور بيتول.**
* **عصير الفواكه.**

حلوى الرجيم تسبب الإسهال :

يتعين على المصابين بمرض السكري والأشخاص الذين يتبعون حمية غذائية (ريجيم) أن ينتبهوا إلى سكر السوربيتول المستخدم في حلويات الحمية من السكري، والعلكة الخالية من السكر والأغذية المعالجة، إذا أصيبوا بالإسهال من دون معرفة السبب فمن المعروف أن السوربيتول مسهل طبي. فلا عجب أن يصاب المرء بالإسهال إذا تناول بعض الحلوى المحلاة بالسوربيتول وذلك لدى الأشخاص الذين لا تمتص أجسامهم هذا السكر الطبيعي ويبلغ عددهم ٤١٪ من الكبار الذين يتمتعون بصحة جيدة.

وقد أظهرت إحدى الاختبارات أن تناول جرعة مساوية أربعة أو خمسة أقراص نعناع محلى بالسوربيتول سببت ألماً في البطن وانتفاخاً وإسهالاً لدى ٧٥٪ من الأشخاص الذين تناولوها. واحدثت آلاماً خلال (٣٠) دقيقة حتى ثلاث ساعات ونصف بعد تناول مشروب محلى بسكر السوربيتول. واكتشفت هذه المشكلة عام ١٩٦٦م عندما لاحظ أحد الأطباء إصابة طفل بالإسهال بعد تناوله حلوى خاصة للريجيم.

ويوجد السوربيتول في الفواكه وخصوصاً الكرز والإجاص والخوخ، ولكنه ليس مركّزاً ليسبب الإسهال.

ويحتاج المرء إلى تناول (١٠٠ غم) من الكرز للحصول على كمية السوربيتول المتوفرة في قطعة حلوى نعنع محلاة بالسوربيتول، كما يقول أحد الخبراء.

مشاكل القهوة :

إن كنت تعاني من الإصابة بالإسهال المزمن، امتنع عن تناول القهوة بعض الأيام وراقب حالة الإسهال، فالقهوة تسبب الإسهال لدى الأشخاص أصحاب «القولون الحساس».

إن تناول فنجان قهوة واحد، سواءً أكان يحتوي على كافائين أو يخلو منه، يمكن أن يحفز تقلصات عضلات الأمعاء لدى ثلث السكان في الأقل، وذلك على وفق اختبارات إنجليزية. وعلاوة على ذلك، فإن الكافائين مدرّ للبول إذ يسلب

الجسم السوائل التي يحتاجها وخصوصاً عند الإسهال. ونتيجة لذلك فإن شرب، القهوة يسبب الإسهال أو يزيد من حدته.

انتبه من كثرة تناول الفطائر (الموفينة) :

تعد الألياف علاجاً ممتازاً للإسهال، ولكن الإفراط في تناولها قد يسبب حالة إسهال مزمن كما ورد في مجلة الطب New England Journal of Medicine. فقد أصيب طبيب عمره ٦٤ عاماً بإسهال حاد ومحرج وغير متوقع، إذ كان يحدث عشوائياً مرتين أو ثلاث مرات خلال اليوم بعد ما كان طبيعياً طوال مدة حياته السابقة، انخفض التبرز الطبيعي إلى مرة واحدة في الأسبوع.

وتبين له أن الإسهال كان سببه تناول فطائر النخالة في أثناء الاجتماعات المنعقدة في المستشفى فتوقف عن تناولها وشفي من الإسهال.

وصفة غذائية لمنع الإسهال :

إذا كان الإسهال مزمناً يكون السبب رد فعل لمادة في الوجبة الغذائية للطفل أو الرجل البالغ على حد سواء.

لمعرفة سبب الإصابة بإسهال مزمن :

* **توقف عن تناول الحليب ومنتجات الألبان لمعرفة السبب.**
* **تخلص من سكر السوربيتول.**
* إذا لم يتوقف الإسهال، امتنع عن القهوة، سواء كانت بكافائين أو من دون كافائين.
* **تجنب الأغذية الغازية.**
* **تجنب عصير الفواكه وخصوصاً عصير التفاح بالنسبة للأطفال.**

لعلاج الإسهال :

* **تناول الكثير من السوائل قليلة السكر والصوديوم.**
* **تناول شوربة الحبوب أو المحاليل التجارية.**
* **لا تتوقف عن تناول الأطعمة الطبيعية المعتادة مثل الأغذية النشوية كالجزر المسلوق والبطاطا والتابيوكا.**

* لا تتناول الشوربة من دون النشاء والخضار.

* تجنب تناول الحبوب الغنية بالألياف والحليب إذا كنت تعاني من حساسية اللاكتوز.

* ابتعد عن السوائل الغنية بالسكر، مثل عصير الفواكه والمشروبات المضاف إليها السكر وثاني أوكسيد الكربون.

لا تسمح للأطفال بتناول مشروبات الريجيم.

* تناول السوائل على فترات وبكميات قليلة حتى لو شعرت بالغثيان، لأنها تقلل مدة الإصابة بمرض الإسهال.

تناول سوائل بكميات قليلة لا دفعة واحدة، لأن الإكثار منها جرعة واحدة تسبب القيء. تذكر أهمية تناول سوائل كافية لتعويض ما فقدته.

اضطرابات المعدة

يصاب كل فرد باضطراب المعدة من وقت لآخر (مثل حموضة المعدة والغثيان والطفيليات المعوية). ويكون الألم لمدة قصيرة وليس شديداً. ولشيوع الإصابة بأوجاع المعدة، هناك العديد من الأدوية الشعبية لعلاجه، ويعود ذلك إلى الصين وبابل قديماً. فعلى سبيل المثال، فإن العلاج القديم للغثيان كان الزنجبيل وما يزال هو العلاج الأول حتى الآن.

الشفاء بالموز :

يشعر البعض عند الإصابة بألم المعدة بأنها قرحة، ولكن الفحوص المختبرية تثبت له غير ذلك، وهذا النوع من ألم المعدة يدعى سوء الهضم. ويعني ذلك الإصابة بألم المعدة والغثيان وغالباً بعد الأكل، ولكن لا أحد يعرف السبب. وأطلق عليه مؤخراً «المعدة الحساسة».

ويساعد الموز على العلاج، فهو يستخدم علاجاً شعبياً منذ القدم لتخفيف ألم المعدة وسوء الهضم، وذلك على وفق دراسة أجريت على ٤٦ مريضاً، قام بها باحثون هنود. فقد قام نصف المصابين بألم المعدة بتناول مسحوق الموز على شكل كبسولات يومياً لمدة ثمانية أسابيع، فتحسنت حالة (٥٠٪) منهم بشكل تام وشعروا بالارتياح، وشعر ٢٥٪ بارتياح جزئي و٢٥٪ لم يتحسنوا إثر تناولهم الموز. وبالمقارنة، أفاد ٢٠٪ من أفراد المجموعة الذين تناولوا كبسولات أعطيت لهم لمجرد إرضائهم بأنهم شعروا بالتحسن.

وهكذا كانت فاعلية الموز أكثر بأربعة أضعاف من الدواء الذي يقدم إلى المرضى لمجرد إرضائهم وتهدئتهم. ولهذا السبب يقول الدكتور رونالد هوفمان مؤلف كتاب: «سبعة أسابيع لمعدة سليمة»: «إذا أحسست بألم في معدتك، تناول موزة واحدة في اليوم لتتجنب زيارة الطبيب!».

ومن ناحية أخرى، خفف من تناول القهوة سواء أكانت غنية بالكافائين أو خالية منه، فالقهوة تسبب سوء الهضم حسب رأي الباحثين بجامعة ماشتيغن.

فقد كشفت دراستهم التي أجروها على (٥٥) شخصاً يعانون آلاماً في المعدة بأن نصفهم مصاب بسوء الهضم بعد شرب فنجاني قهوة يومياً. وحتى أن تناول قهوة خالية من الكافائين سبب لهم عسر الهضم. «وربما يرجع السبب إلى وجود حمض في القهوة.» كما يتوقع الباحثون.

الأغذية المسببة لآلام المعدة على الأرجح :

تساءل باحثون ألمان يعملون في مستشفى بميونخ السؤال التالي: «ما هو الغذاء المسبب لآلام المعدة؟» وإليك الإجابة التي توصلوا إليها.

يشعر الأشخاص الأصحاء عادة بألم المعدة بعد تناولهم المايونيز والملفوف والأطعمة المقلية المملحة ،أما الأشخاص المصابين بعسر وسوء الهضم (من دون الإصابة بقرحة المعدة) فتراهم يعانون من ألم المعدة بسبب شرب القهوة وأكل اللحوم والأغذية المجففة والمشروبات الغازية والمايونيز وعصير الفواكه.

حمض المعدة: افعل ولا تفعل :

إذا كنت تعاني من حمض المعدة، جرِّب تناول (١٠٠ غم) من الأرز المطبوخ لمقاومة الحمض، هذا ما ينصح به آرا دير مادروسيان، أستاذ علم العقاقير وكيمياء الطب في كلية فيلادلفيا للصيدلة والعلوم. يعد الأرز مادة كاربوهايدرائية معقدة تقوم بإبطال فاعلية حمض المعدة، وهو سلس وسهل على المعدة.

كما كشفت دراسات أخرى أن الفاصوليا المجففة، وخصوصاً البيضاء والحمراء، كذلك الذرة بكميات معتدلة تجعل حمض المعدة متعادلاً، لا حامضاً ولا قاعدياً، كما أن خثارة فول الصويا مفيدة ضد حمض المعدة، هذا ما أكدته الأبحاث.

كما أن الخبز يخفف من حمض المعدة، وذلك حسب رأي الدكتور ميرمار دروسيان، ولكن يحذر من الإفراط في تناوله.

إن الإفراط في تناول أي نوع من الأطعمة يحفز المعدة لإفراز المزيد من الحمض اللازم لعملية الهضم.

وإليك، على النقيض من ذلك، المشروبات التي يجب الابتعاد عنها إذا كنت تتضايق من حمض المعدة، وجميعها تؤدي إلى إفراز حمض المعدة حسب الاختبارات وهي: البيرة، والنبيذ، والحليب، والقهوة (مع الكافائين أو الخالية منه) والشاي مع الكافائين مشروب سفن آب، والكوكاكولا.

والأسوأ من هذا كله، حسب الدراسات الألمانية، هو البيرة، فتناولها يضاعف حمض المعدة خلال ساعة واحدة.

أما الحليب فهو مشروب مخادع، فربما يبدو أنه مهدئ لألم المعدة، ولكن في الحقيقة فهو يساعد على إفراز حمض المعدة، ومردوده عكسي.

الزنجبيل: علاج مثالي للشعور بالغثيان :

حقاً إنه علاج مثالي للغثيان، فقد اكتشف العلماء أنه أفضل من بعض المستحضرات الدوائية لعلاج دوار البحر والحركة، والغثيان الذي يسبق العمليات الجراحية، وغثيان الصباح.

وعلى النقيض من الأدوية الأخرى، ليس له آثار جانبية، فلا يبعث على النعاس، لأنه لا يعمل من خلال الجهاز العصبي. وقد أثبتت دراسات أخرى أن الزنجبيل علاج مضاد للغثيان.

فقد قام بالدراسة الأولى الدكتور دانيال. ب. موري، وهو إخصائي في علم النفس من جامعة يوتة، وكشف أن الزنجبيل يعمل بشكل أفضل من علاج الدرامامين المستخدم لعلاج دوار الحركة (motion sickness) المصحوب بغثيان، والذي يصيب المسافرين بالطائرة أو الباخرة أو السيارة، فقد قام بوضع أشخاص على كرسي دوار حتى شعروا بالدوار، ولم يستطع أحد منهم رغم تناوله (١٠٠ ملغم) من دواء الدرامامين البقاء أكثر من ستة دقائق على الكرسي الدوار من دون شعوره بالدوخة والقيء. أما نصف الأشخاص الذين تناولوا نصف ملعقة صغيرة من مسحوق الزنجبيل استطاعوا البقاء على الكرسي الدوار أكثر من ستة دقائق.

كما أظهر اختبار آخر أجري على (٨٠ دانماركياً) يعملون ضباطاً مرشحين

في البحرية، كانوا قد تناولوا كبسولات زنجبيل مساوية لمقدار ملعقة ونصف صغيرة من مسحوق الزنجبيل، مقدرتهم على تحمل دوار البحر أكثر من أولئك الذين تناولوا علاجاً وهمياً صورياً لمجرد إرضائهم. فقد كشف الباحثون أن الزنجبيل أوقف القيء بنسبة ٧٢٪، وحَمَى ٣٨٪ من دوار البحر.

كما يستخدم الزنجبيل في منع الغثيان الذي يحدث عقب العمليات الجراحية بعد الإفاقة من التخدير. فقد استمر الشعور بالغثيان بعد إجراء العمليات بنسبة ٣٠٪ تقريباً بين المرضى ولمدة نصف قرن رغم ابتكار الأدوية الجديدة لوقفه، يقول الطبيب الإنجليزي م. ي. بون من مستشفى بارثوليو في لندن.إنه جرّب مع زملائه الزنجبيل في تجربتين منفصلتين على (٦٠) امرأة بشكل عشوائي أجريت لهن عمليات جراحية نسائية كبرى. تم اعطاؤهم الزنجبيل أو دواء مهدئ قبل إجراء الجراحة.

واستنتج الدكتور بون أن تناول جرعات مقدارها (٥ر. غم) من الزنجبيل (٣/١ ملعقة صغيرة) كانت نتائجه أفضل من تناول (١٠ ملغم) من علاج ميتوكلوبراميد المضاد للقيء.

ومن خواص الزنجبيل المهمة عدم وجود آثار جانبية بعد تناوله. ويضيف الدكتور بون: أن الأطباء يترددون عند استخدام الأدوية الحديثة لوقف القيء لآثارها الجانبية، والإجابة على ذلك تكمن في الزنجبيل.

وينصح بعض الخبراء بتناول الزنجبيل فهو واقٍ من الأمراض لدى العديد من المرضى قبل الجراحة، نظراً لعدم وجود آثار جانبية له.

ويحتوي البسكويت المصنوع مع الزنجبيل وبيرة الزنجبيل على كميات زنجبيل كافية للوقاية من الإصابة بالغثيان البسيط، كما يقول عالم النبات الطبي الدكتور جيم ديوك من وزارة الزراعة الأمريكية.

معالجة الغثيان بالأغذية حسب وصفة الدكتور كوخ :

الدكتور ل. كوخ إخصائي المعدة والأمعاء والباحث في حالات الغثيان والدوار في مركز هيرشي الطبي، وأستاذ الطب بجامعة بنسلفانيا الحكومية،

يقابل مئات المرضى الذين يعانون من الغثيان والدوار ويقول: «إن ما نأكله أو نشربه مهم في حالات الغثيان والقيء». وإليك توصياته حسب الأبحاث التي أجراها وخبراته في مجال الطب السريري وملاحظاته المباشرة للمرضى:-

من المفيد تناول السوائل لعلاج المعدة، ولكن القاعدة الأولى هي رشفها بكميات قليلة، بحيث يمكن احتساء (٥٥ ـ ٨٥ مل) في الجرعة الواحدة، وينصح المصابين بالغثيان بشرب مشروبات دافئة مالحة أو المشروبات المضاف إليها القليل من الملح والسكر، ومثال ذلك مشروب لوكوزيد Lucozade للرياضيين، فهي خفيفة على المعدة. والملح مفيد لأنه يحافظ على الإلكتروليت فلا يصاب المرء بالجفاف.

ابتعد عن العصير وخصوصاً عصير الحمضيات، «إذا كنت مصاباً بالغثيان أو دوار الحركة، فلا تدخل حمض الستريك إلى معدتك، لأنه يثيرها» هذه نصيحة الدكتور كوخ.

هل نتناول المشروبات الدافئة أو الباردة؟ معظم الناس يختارون شرب المشروبات الدافئة (الساخنة) لعلاج المعدة. «من المرجح أنه لا يوجد فرق بين المشروبات الدافئة والباردة، لأنه عند تناولك مشروباً بارداً سرعان ما تصل درجة حرارته مثل درجة حرارة الجسم»، كما يقول الدكتور كوخ. ولذلك، فالاختيار متروك لك، وحسب رغبتك.

إذا كنت ترغب في شرب المشروبات الغازية المشبعة بثاني أوكسيد الكربون مثل: سفن أب والكولا، فاتركها حتى تركد ويخرج منها الغاز لأنه قد يثير المعدة، ويسبب حرقة في فم المعدة والتجشؤ. «فالإشباع بثاني أوكسيد الكربون عامل مثير أيضاً» كما يضيف الدكتور كوخ.

ما هو السحر الكامن في مشروب الكوكاكولا المستخدم علاجاً للغثيان منذ زمن بعيد؟ لقد أجرى الدكتور كوخ اختباراً على مشروب الكولا الذي يدعى إيمترول (Emetrol)، إذ قدمه لأشخاص مصابين بالغثيان ونساء مصابات بغثيان الصباح خلال فترة الحمل، «فلم يخفف من الغثيان، بأي شكل من

الأشكال. بل وجدنا أنه يجعل الحالة أكثر سوءاً»، ويختتم الدكتور كوخ حديثه قائلاً: «ربما لأن الكولا غنية بالسكر». ومع ذلك يعتقد الدكتور كوخ: أن الكولا تساعد في تخفيف القيء بسبب كثرة السكر فيها لأنه يريح المعدة.

هل نشرب الشاي؟ بالطبع، فالشاي مهدئ كما يشعر الكثيرون، ولا أعرف السبب، ربما الدفء أو ثمة شيء آخر في الشاي.

وماذا عن تناول القهوة؟ لا أنصح بذلك، لأن المصابين بالغثيان تزداد حالتهم تدهوراً عند شرب القهوة، كما إن شرب الماء من الحنفية يزيد حالة المعدة سوءاً.

الغازات (ريح البطن) :

مسببات غازات البطن: الحليب والبقوليات.

مانعات غازات البطن: الزنجبيل والثوم والنعنع.

كل إنسان تتشكل لديه غازات البطن، فإذا لم تكن لديك غازات فأنت لست حياً، لأن الشخص السليم يخرج ريح البطن (١٤ مرة) في اليوم. وزيادة الغازات في الأمعاء تشكل مضايقة منذ القدم، إذ تناول القدماء العلاجات الطبيعية لمقاومتها ومنها النعنع الذي يطرد الريح.

وعلى العموم فالعلاج هو تناول نفس الأغذية المشجعة على التجشؤ. إن زيادة الغازات لدرجة كبيرة يسبب الإحراج، والازعاج وأحياناً الألم، ولكن نادراً ما يعدّ علامة مرض، كما يقول الدكتور مايكل لفيت، من جامعة مينيسوتا الذي أجرى أبحاثاً عديدة جعلته رائداً في مجال امتلاء البطن بالغازات (flatulence): «ولكن إذا واجهتك مشكلة بسبب ريح البطن، فأفضل طريقة للعلاج هي الحمية (الريجيم)».

كيف يسبب الغذاء ريح البطن؟

عند تناول الكاربوهيدرات (السكر والنشاء والألياف) لا يتم امتصاص معظمها أو هضمها جميعاً داخل المعدة أو الأمعاء الدقيقة. فتستقر في الأمعاء الغليظة حيث موطن البكتيريا الجائعة غير الضارة التي تتغذى على هذه البقايا.

وتصدر عملية التخمر هذه غازات مختلفة، معظمها لا رائحة له، ولكن بعضها نفاذ الرائحة ويشمه الإنسان في ١٠٠ جزء من مليون من الهواء!.

وتختلف كمية الغازات التي ينتجها الإنسان من شخص لآخر، وإليك الأغذية المسببة لغازات البطن لدى الإنسان :

* عائلة السكر ضئيل الحلاوة "oligosaccharide sugars" وخصوصاً السكر ضئيل الحلاوة (raffinose) الذي يكثر تركيزه في الفول والبقوليات، وبنسبة أقل في الخضراوات. إذ تصل هذه الأغذية إلى الأمعاء الغليظة بكميات كبيرة وذلك بسبب نقص أنزيم (ألفا غلاكتوسيديز) الذي يساعد على هضمها. إن تناول الفول المطبوخ أو الفاصوليا تزيد من كمية ريح البطن بمقدار (١٢) ضعفاً.

* اللاكتوز (سكر الحليب) يولد ريح البطن لدى الكثيرين الذين يعانون من نقص أنزيم اللاكتوز اللازم لهضم سكر الحليب. ويطلق على هؤلاء الأشخاص أصحاب «الحساسية المفرطة للاكتوز». إن تناول كوبين من الحليب يزيد من كمية الريح ثمانية أضعاف، حسب دراسة لأشخاص يعانون من حساسية اللاكتوز.

* الألياف القابلة للذوبان والتحلل مثل تلك الموجودة في نخالة الشوفان (بيتا ـ جلوكانز) والتفاح (بكتين) غالباً ما تمر على الأمعاء الغليظة وتصبح علفاً للبكتيريا المسببة للغازات. ويزيد تناول عصير التفاح (٨٥٠ غم) من غازات البطن أربعة أضعاف حسب أحد الاختبارات.

* النشاء الذي يستقر في الأمعاء الغليظة يصبح غذاءً للبكتيريا. ويعني ذلك أن جميع الأغذية النشوية مثل القمح والشوفان والبطاطا والذرة والخبز والمعكرونة المصنوعة من الطحين الأبيض يمكن أن تسبب ريح البطن، حسب رأي الدكتور جون بوند الباحث بجامعة منيسوتا.

ويضيف قائلاً: «إن الأرز من أقل المواد الكربوهايدرائية التي تسبب ريح البطن».

حليب البقر سبب رئيسي لريح البطن :

إذا كنت تبحث عن سبب رئيسي لريح البطن، ستجده في الحليب ومنتجات الألبان (ما عدا اللبن الزبادي). ومما يثير الدهشة، أن منتجات الألبان، وليس الفول، هي السبب الرئيسي لريح البطن في أمريكا، كما يقول الدكتور ليفيت. والسبب بسيط وهو حساسية اللاكتوز. فقد تكون مصاباً بحاسية اللاكتوز من دون أن تدري، ولكن إحدى العلامات هي غازات البطن بعد تناول الحليب أو بعض منتجات الألبان باستثناء اللبن الزبادي، فهو لا ينتج غازات، حسب نتائج اختبارات الدكتور ليفيت. (لمزيد من التفاصيل، انظر فصل حساسية اللاكتوز).

كيفية معرفة أسباب ريح البطن :

إن كنت صبوراً ومثابراً ولديك حافز لذلك، فيمكنك التعرف على جميع الأطعمة التي تسبب لك ريح البطن.

فلو أخذنا بعين الاعتبار مثلاً رجلاً عمره (٢٨) عاماً يعاني من امتلاء البطن بالغازات منذ خمس سنوات، وراجع عدة أطباء، أولئك الذين فحصوا أمعاءه وجهازه الهضمي بالمنظار، ووجدوه دائماً طبيعياً، فقالوا له: إن مشكلته بلع الهواء، وطلبوا منه تناول الأكل ببطء وأن يكون فمه مغلقاً في أثناء الأكل، ويخفف من شدة أعماله، ولكن لم تتحسن حالته، كما لم تنفع معه الأدوية. وأخيراً تم تشخيص مرضه بأنه عقلي ونفسي، ولكنه لم يصدق ذلك.

وبدلاً من الاستماع لنصائح ومشورة الأطباء، بدأ بتسجيل عدد المرات التي كان يخرج فيها ريحاً من بطنه والأكل الذي كان قد تناوله. وخلال سنة، تمكن من معرفة معدل الغازات التي يخرجها من بطنه، وكان (٣٤) مرة يومياً، أي أكثر بنسبة (٢٥٠٪) من الرجال الذين هم في مثل عمره. وعندئذ استشار الطبيب ليفيت الذي شك بأنه يعاني من مشكلة بسبب تناوله الحليب، فاقترح عليه إجراء فحص. إذ طلب منه تناول لترين من الحليب لمدة يومين ولا يتناول أي شيء معه، وازداد امتلاء الغاز في بطنه وكان يخرج ريحاً (١٤١) مرة يومياً، منها (٧٠) مرة خلال فترة أربع ساعات فقط. كما أنه أخرج ريحاً كثيراً

عند تناوله كأسين من الحليب مع الوجبات، فعرف الطبيب أنه مصاب بحساسية اللاكتوز، وأنه لا يحتمل ذلك. وعندما توقف عن تناول الحليب انخفضت نسبة امتلاء بطنه بالغازات بشكل كبير، ولكنه استمر في التحري والتقصي لمعرفة السبب، وأخيراً توصل إلى مشكلته المرتبطة بتناوله الحليب والبصل والفول والكرفس والزبيب ولحم الخنزير المملح والكرنب (ضرب من الملفوف تنمو على ساقه رؤوس صغيرة).

جدول غازات البطن :

كم من الوقت يستغرق الغذاء بعد تناوله داخل الجهاز الهضمي، لينتج غازات البطن؟ «لا ينتج عن الشخص السليم الذي يتناول الفول أو الفاصوليا أي غازات إضافية خلال ثلاث الساعات الأولى، كما يقول الخبراء. وبعد ذلك يبدأ خروج الغازات، ويمكن توقع أقصى إنتاج بعد مرور خمس ساعات. ويبدأ مستوى الغاز في الانخفاض، ويعود إلى الوضع الطبيعي خلال سبع ساعات.

امنع خروج الغازات بتناول الزنجبيل والثوم :

أضف قليلاً من الثوم أو الزنجبيل أو كليهما معاً إلى طبق الفول أو الخضار المسببة لغازات البطن. فهما من الأغذية المستخدمة في العلاج الشعبي المضاد لامتلاء البطن بالغازات.

وقد أيد خبراء الأبحاث مؤخراً فاعلية الثوم والزنجبيل ووثقوا ذلك في جامعة بانت في الهند. وبعد اكتشافهم للفاصوليا الخضراء كمنتج لغازات البطن لدى تجاربهم على الحيوان، قام الباحثون بإضافة بعض الزنجبيل أو الثوم. (الكمية التي تضاف عادة عن الطبخ) للفاصوليا لمعرفة ما سيحدث. وفي الحقيقة، كانت هذه النباتات ذات فاعلية لمنع خروج غازات البطن، بحيث أبطلت قابلية الفاصوليا لإنتاج الغازات. وعند تناول الكلاب الفاصوليا مع الزنجبيل أو الثوم، لم تكن كمية الغازات الناتجة تزيد عن تلك التي تنتجها الأغذية الأقل إنتاجاً لغازات البطن، كالحبوب مثل القمح. وقد أعلن الباحثون أهمية إضافة التوابل إلى البقول والخضار وأنها ترتكز على «مبادئ صحيحة».

انزع الغازات من الفول :

يمكنك نزع عامل امتلاء البطن بالغازات من الفول والفاصوليا بنقعها في الماء، وذلك حسب توصية باحثي وزارة الزراعة الأمريكية الذين قاموا بطبخ تسع أصناف من الفول الجاف: «بمعالجتها بالماء الحار أو البخار ثم نقعها»، وبذلك فقدت هذه الأغذية قرابة ٥٠٪ من فاعليتها لإنتاج غازات البطن. وإليك طريقة الطبخ حسب رأي الخبراء:

اغسل الفول بأن تصب الماء عليه برفق ثم ضعه في الماء المغلي في وعاء مغطى لمدة ثلاث دقائق، واتركها منقوعة لمدة ساعتين، اسكب الماء، ثم أضف ماء جديداً بدرجة حرارة الغرفة بحيث يغطي الفول، وبعد ساعتين، اسكب الماء وأضف ماءً جديداً واتركه منقوعاً طوال الليل. اغسل الفول بماء بدرجة حرارة الغرفة. (في الحقيقة، قام الباحثون بغسل الفول خمس مرات، ولكن مرة أو مرتين تكفي، حسب رأيهم) الآن أضف ماء بحيث يغطي الفول، واطبخه لمدة (ساعة وربع حتى ساعة ونصف).

وصفة لوجبة خالية من غازات البطن :

إن كنت تعاني من امتلاء البطن بالغازات، تجنب الحليب ومنتجات الألبان فقد تكون لديك حساسية اللاكتوز. فيما عدا اللبن الزبادي.

* احذر سكر السوربيتول، الذي يستخدم للتحلية لأنه قليل السعرات الحرارية. فهو مسبب لريح البطن.
* راقب عاداتك الغذائية لمعرفة الأغذية التي تسبب لك الغازات.
* استخدم طرق الطبخ التي تقلل من إنتاج الغازات في البقول.
* أضف الثوم والزنجبيل للأغذية المسببة للغازات.
* إذا كنت تتضايق من الغازات، توقف عن تناول الأطعمة المسببة لها حسب معرفتك لحالة جسمك.

حساسية اللاكتوز (عدم تحمل اللاكتوز)

الأغذية المسببة للحساسية: الحليب، ومخيض اللبن، والجبن، والزبدة، واللبن الزبادي المجمد ومصل اللبن (الذي يفصل عند صنع الجبن)، وجميع منتجات الألبان المضافة للأغذية المعالجة.

الأغذية المناسبة: اللبن الزبادي وحليب بشوكولاته.

لا يستطيع نحو ٧٠٪ من سكان العالم تناول الحليب أو منتجات الألبان (باستثناء اللبن) من دون أن يصابوا باضطراب معوي، وألم في المعدة. إنه وراثي ومتعلق بعلم الوراثة، ويحدث غالباً بين شعوب أفريقيا وآسيا ومنطقة حوض البحر الأبيض المتوسط. وسببه نقص اللاكتوز، ذلك الأنزيم اللازم لامتصاص سكر الحليب وهضمه. يظل سكر الحليب في القولون، غير مهضوم، ويتخمر محدثاً اضطراباً معوياً، وألماً في البطن وانتفاخاً وريحاً والتهابات.

ويصعب تشخيصه أحياناً ويطلق عليه داء الأمعاء الخطير، أو يتعذر تشخيصه.

«اعرف مئات الأشخاص الذين أنفقوا آلاف الدولارات لإجراء فحوصات مختبرية بحثاً عن قرحة، أو أمعاء مصابة بالشلل التشجني، وقيل لهم: بأنهم مخبولون.

أنصحهم بالابتعاد عن جميع منتجات الألبان لمدة أسبوعين. فالنتائج عادة مذهلة لدرجة أنها تغير نمط معيشتهم». كما يقول ديفيد جيكوبز، الدكتور الإخصائي بالأمراض الباطنية والحاصل على شهادة في موضوع التغذية والحساسية والمناعة.

ونتيجة لذلك، لا تقل إنك مصاب باضطراب معوي، حتى تتأكد أن الحليب ليس هو السبب في مثل هذا الخلل.

وتعتمد درجة تأثير الحليب على الفرد على حدة نقص اللاكتوز لديه. فقرابة ٦٠ـ٨٠٪ من الأشخاص المصابين بالحساسية وعدم تحمل اللاكتوز يمكنهم شرب كوب حليب واحد من دون إحساسهم بالضيق، ونصفهم يستطيع تناول كوبين من الحليب، كما يقول الباحث الدكتور دينيس سافايانو من جامعة مينيسوتا. فقد أظهرت إحدى الدراسات امتصاص الجسم الطبيعي ٩٢٪ من لكتوز الحليب. أما المصابون بعدم تحمل اللاكتوز فتمتص أجسامهم ٥٨٪ فقط.

اللبن الزبادي وسيلة الخلاص :

تناول اللبن الزبادي لأنه مهضوم مسبقاً وآمن. فمن معجزات الطبيعة الصغرى قيام بكتيريا اللبن الزبادي بوظيفة الأنزيم المفقود لدى الإنسان وهضم سكر الحليب نيابة عنه.

يرى الدكتور سافانيو أن نتيجة الاختبارات التي أجراها بوجود نوعين من البكتيريا التي استنبتها وهما ستريبتوكوكس ثيرموفيلوس Streto Coccus Thermophilus ولاكتاباسيلوس بلغاريكوس Lactobacillus bulgaricus تحولان الحليب إلى زبادي و تلتهمان معظم لاكتوز الحليب خلال عملية التخمر، وتأكلان ما تبقى منه في الأمعاء. تأكد من وجود بكتيريا مستنبتة في اللبن الزبادي كما هو حال معظم أصناف اللبن الزبادي المباع في الأسواق، لأن البكتيريا الميتة لا تعمل، ولذلك تجنب تناول اللبن الطويل الأمد أو المبستر. ويحتوي اللبن الزبادي العادي على عوامل مضادة للاكتوز أكثر من اللبن الزبادي المضاف إليه النكهات، ويسبب المخيض والحليب الحامض الاضطرابات لدى معظم الناس مثل الحليب العادي رغم تخمرهما.

احذر تناول اللبن الزبادي المجمد، لأنه يعاد تسخينه أو بسترته مما يقتل البكتيريا. فقد أجرى الدكتور سافايانو ذات مرة اختباراً على جميع أصناف اللبن الزبادي المجمد المباع في مينيابولس وسينت بول، واكتشف أنها لا تحتوي

على نشاطات أنزيمية مهمة، ولذلك فهي لا تنفع لمقاومة حساسية اللاكتوز. وعلى الرغم من ادعاء مصنعي بعض أنواع اللبن الزبادي المجمد بأنه يحتوي على «بكتيريا حية» مستنبتة، فإن عددها لا يكفي لإنجاز العمل.

علاج الدكتور لي باستخدام الشوكولاتة :

تناول حليب الشوكولاتة فهو لا يسبب الاضطرابات لدى غالبية المصابين بحساسية اللاكتوز»، كما يقول الأستاذ الدكتور نشونغ لي، المتخصص بعلوم الأغذية والتغذية بجامعة رود ايلاند University of Rhode Island. فقد اكتشف من تجاربه أن إضافة ملعقة ونصف صغيرة من الكاكاو إلى (٢٢٥ ملم) حليب منعت المغص الحاد والانتفاخ وأعراض أخرى لحساسية اللاكتوز لدى (٥١٪) من ٣٥ شخصاً. فمن المرجح أن الكاكاو يحفز نشاط الأنزيم. وفي أنابيب الاختبار، زاد الكاكاو من نشاط اللاكتوز بنسبة ٥٠٠ ـ ٦٠٠٪ حسب اكتشاف الدكتور لي.

ولإعداد حليب الشوكولاتة مثل الدكتور لي، اتبع الخطوات التالية :

١ـ حرِّك مقدار ملعقة ونصف كاكاو نقي مع قليل من السكر (اختياري)، أو ثلاث ملاعق ونصف من خليط الشوكولاته المصنعة المحلاة التجارية مع كوب حليب.

٢ـ انتظر يومين أو ثلاثة أيام بعد شربه لتعرف إن كانت هناك ردود أفعال: (حساسية)، فإن حدث تفاعل، اشرب القليل من حليب الشوكولاته حتى تعرف الحد الذي تتحمله. لا يستطيع البعض شرب كوب كامل مرة واحدة، لكنهم يشربون نصفه، كما يقول الدكتور لي. لا تضف الكاكاو بكثرة، فقد اكتشف الدكتور لي أن كمية الكاكاو المنخفضة تحقق نتائج أفضل من الكميات العالية في حفز نشاط اللاكتوز.

اختبار الحساسية: كيف تعرف أن البقرة ضارة :

إن كنت تشك بحساسيتك من اللاكتوز، توقف عن شرب الحليب وأكل منتجات الألبان مدّة أسبوعين على الأقل. تأكد من فحص الأغذية المعالجة وأنها لا تحتوي مصادر خفية من منتجات الألبان. فمصل الحليب، على سبيل المثال يحتوي لاكتوز أكثر من أي غذاء آخر، وهو يضاف باستمرار إلى الأغذية المعالجة، والحليب الجاف كذلك.

إذا شعرت بتحسن، واختفت أعراض اضطرابات الأمعاء والمعدة، يمكنك إجراء اختبار «تحدٍّ» لتحديد كمية منتجات الألبان التي تحتاج الابتعاد عنها.

تناول قليلاً من الحليب أو الجبن، وانتظر مدّة يومين أو ثلاثة لتتعرف ما سيحصل. قد يستغرق الأمر مثل هذه المدّة الطويلة للتأكد من أعراض حساسية اللاكتوز، كما يقول الخبراء.

ويمكن أن يفحصك الطبيب لتشخيص حساسيتك من اللاكتوز، وفحص الدم والتنفس.

إذا كنت تعاني من حساسية اللاكتوز، ماذا تأكل؟

تقل الحساسية ونتائجها إذا :

* شربت كميات قليلة من الحليب في الوقت الواحد.
* تناولت الحليب مع الوجبات.
* تناولت الحليب الكامل وليس المقشود.
* تناولت حليب الشوكالاتة.
* ابتعدت عن تناول المخيض واللبن الزبادي المجمد والحليب الحامض.

ويمكنك إضافة لاكتايد Lactaid أو أقراص الحليب الأخرى لتزويدك بالأنزيم المفقود أو تناول منتجات الحليب التي تكون كمية الاكتوز فيها مخفضة.

حرقة فم المعدة

أول عشر مسببات لحرقة فم المعدة :

الشوكولاتة، والدهون، والنعنع، والثوم، والبصل، وعصير البرتقال، والصلصة الحارة الحمراء، والطماطم، والقهوة والكحول.

ويطلق عليه أحياناً عسر الهضم أو المعدة الحامضة، أو الانكفاء إلى الوراء. وهو عبارة عن إحساس بالحرقة في الصدر يصيب ١٠٪ من الأمريكيين كل يوم.

وتنجم حرقة فم المعدة عند رجوع حمض الهيدروكلوريك وأنزيم الببسين إلى الجزء السفلي من المريء حيث لا تنتمي إليه، مما يسبب إحساساً بالحرقة وضغطاً تحت عظمة الصدر. (وأحياناً يكون الإحساس بالألم بالغاً حتى يعتقد البعض خطأ أنه نوبة قلبية). فغشاء المريء الرقيق، على النقيض من غشاء المعدة، ليس مصمماً ليتحمل ملامسة المواد الكاوية الحارة، ولذلك يشعر المرء بالألم والانزعاج.

ومما لا شك فيه أن الغذاء الذي تتناوله، عامل أساسي في الإصابة بأمراض حرقة فم المعدة، وشدتها، وتفاقمها مع مرور السنين. ويولد بعض الناس وهم معرضون أكثر من غيرهم للإصابة بحرقة فم المعدة. ولكن السبب الأول هو عاداتك الغذائية السيئة، كما يقول الدكتور دونالد كاستل - أستاذ الطب بكلية الطب - جامعة بنسلفانيا، والمرجع مهم بهذا الموضوع. فهو يلقي باللوم على العادات الغذائية (الرجيم) كسبب رئيسي لحرقة فم المعدة وتفاقمها. والحرقة ليست نتيجة للهرم، فهو يقول: «إن غالبية المصابين بحرقة فم المعدة في العشرينيات والثلاثينيات والأربعينيات من العمر، ولكن إذا كنت مصاباً بها، فإنها ستلازمك مثل مرض السكري وارتفاع ضغط الدم». ويصاب بالحرقة أي شخص بصفة مؤقتة بسبب التهام طعام كثير. المهم أن لا تتحول الحرقة إلى مرض مزمن.

وهكذا إذا كنت لا تعاني من حرقة فم المعدة باستمرار، فإن العادات الغذائية (الريجيم) يجعلك في مأمن منها، وإذا كنت مصاباً بها، فالغذاء

المناسب يمنع من تفاقمها.

كيف تحدث حرقة فم المعدة؟

السبب الأول يعزى لفشل العضلة العاصرة الدائرة الفاصلة بين المريء والمعدة. فوظيفة هذه العضلة حفظ محتويات المعدة حيث يجب أن تكون، وعصر الغذاء.

فعندما يبتلع الإنسان الطعام ترتخي هذه العضلة السماح للأكل بالمرور إلى المعدة، وبعد ذلك يجب أن تغلق بسرعة وبإحكام، ولكنها تصبح كقطعة المطاط القديمة فتضعف وتتمدد فلا تغلق بإحكام، أو ترتخي وتفتح في الوقت الخطأ. وفي كلتا الحالتين تسمح لحمض المعدة والأكل المهضوم جزيئاً العودة إلى المريء وملامسة الخلايا الحساسة مسببة ألماً وحرقة هناك وحرارة في الفم.

أربع طرق يسبب الغذاء بها حرقة فم المعدة :

١ـ تناول بعض الأغذية يمكن أن يسبب ارتخاء عضلة المريء العاصرة مما يجعلها تفتح وتسمح بدخول حمض المعدة إلى المريء. وهذه الأغذية هي: الشوكولاتة، الأغذية الدهنية، الكحول، والبصل على الأرجح. وهناك بعض الأغذية المسببة للتجشؤ تسبب حرقة فم المعدة أيضاً.

٢ـ يساعد الغذاء على زيادة حموضة عصارة المعدة، مما يجعلها تسبب آلاماً حين مرورها بالمريء. والأغذية المسببة إفراز حمض المعدة هي القهوة (العادية، والخالية من الكافائين)، والكولا والبيزة والحليب.

٣ـ وعندما تلامس الحمضيات والبندورة والأغذية الحارة، والقهوة، المريء عند بلعها تسبب له الاستثارة والحرقة، خصوصاً وأنه مصاب بالتلف سابقاً.

٤ـ إن السرعة في الأكل وبكثرة، تملأ المعدة، وتضغط على عضلة المريء العاصرة الضعيفة فتفتحها. إن الاضطجاع على الجانب الأيمن بشكل خاص بعد الأكل مباشرة يدفع الأكل تجاه العضلة العاصرة، ويفتحها. كما أن زيادة الوزن حول البطن يضغط على عضلة المريء العاصرة فيضعفها فتفتح. وفي مثل تلك الحالة، يفضل تخسيس الوزن لتخفيف حدة حرقة فم المعدة.

ومما لا شك فيه، أن بعض الأطعمة تعمل على استرخاء العضلات، وتكسل العضلة العاصرة فتفتحها. ولما كان الضغط داخل المعدة أكبر من خارجها، فإن استرخاء العضلة الدائرية يسبب تدفق محتويات المعدة المفاجئ وحمضها إلى المريء. فإذا تكرر ذلك، قد يصاب المريء بالالتهاب بتعرضه للحامض. وبعد ذلك تنتج آلام عند ابتلاع الأغذية المحرشة. ولذلك يمكن أن يكون ألم حرقة فم المعدة سببه الغذاء القادم من المعدة وعصارة المعدة الكاوية الراجعة إلى المريء. وكلما زادت حموضة عصارة المعدة، ازداد الإحساس بالحرقة، والتلف الناجم لجدار المريء.

احذر الشوكولاتة :

احذر الشوكولاتة، فهي أحد الأسباب الرئيسة للإصابة بحرقة فم المعدة. «أستطيع أن أصاب بحرقة فم المعدة في أي وقت أشاء»، كما يقول الدكتور كاستل الذي أمضى أكثر من عشرين سنة باحثاً عن آلية مسببات حرقة فم المعدة في الأغذية. فقد عثر على خصمه الرهيب، وهو الشوكولاتة. إنه نادراً ما يتناولها، ولكن إذا أكل قطعة كبيرة من هذه الحلوى يصاب بحرقة في المعدة طوال تلك الليلة، حسب قوله.

وهذا أمر ليس بالغريب. فقد شرع الدكتور كاستل بالبحث والاستقصاء عن عدوه اللدود، لأن كثيرين من مرضاه اشتكوا من إصابتهم بحرقة فم المعدة بعد تناولهم الشوكولاتة. فقد اكتشف الدكتور كاستل: أن الشوكولاتة تقوم بوظيفة المهدئ لعضلة المريء العاصرة، التي يفترض أنها تحمي المريء من عصارة حمض المعدة. والسبب الذي يجعل هذه العضلة كسولة بعض الشيء ولا تقوم بوظيفتها، حسب رأيه، هو اتصالها بمواد كيمياوية في الشوكولاتة تدعى ميثيلاكسانثين methylxanthines. وهناك ثلاث مواد كيماوية تحث العضلة العاصرة على الاسترخاء وهي: الكافائين والثيوفيلين والثيوبرومين. ويقول الدكتور كاستيل أن أقواها الثيوبرومين، وهو يتركز في الشوكولاتة أكثر من أي نوع من الأغذية الأخرى.

ولإثبات كيفية عمل الشكولاتة، طلب الدكتور كاستل من عدة أشخاص شرب (١١٥ مل) من مشروب الشوكولاتة، ثم قاس ضغط العضلة العاصرة في المريء، فوجد أنه قد هبط هبوطاً استمر لمدة (٥٠ دقيقة) من الكسل والسبات. وعلاوة على ذلك، لاحظ بصمات التلف والتدمير على المريء بفعل تناول الشوكولاتة. كما قام بفحص أناس أصحاء ومرضى مصابين بالتهاب المريء بسبب نوبات الإصابة بحرقة فم المعدة. وقد تناول المتطوعون بعد الوجبات كأس ماء مخلوط مع (٧٥ مل)من شراب الشوكولاتة أو محلول السكر والماء، وذلك بالتناوب. وخلال ساعة بعد تناول مشروب الشوكولاتة ازداد حمض المعدة في المريء لدى المصابين بحرقة فم المعدة، ولكن لم يتأثروا بعد تناول محاول السكر والماء.

ولكن لم تؤثر الشوكولاتة على الأشخاص الذين لم يعانوا مسبقاً من الإصابة بحرقة فم المعدة. ونتيجة لذلك، يحذر الدكتور كاستل المصابين بحرقة فم المعدة من تناول الشوكولاتة.

المواد الأربع التي تحتوي عليها الشوكولاتة وتسبب حرقة فم المعدة :

هناك أربع مواد من مكونات الشوكولاتة هي السبب في حرقة فم المعدة. (الكافائين والثيوبرومين والثيوفيلين والدهون) وجميعها تسبب كسل عضلة المريء العاصرة، مما ينقل حمض المعدة إلى المريء مسبباً حرقة فم المعدة.

الدهون تشكل الخطر الأكبر :

لكي لا تكون ضحية حرقة فم المعدة ونوباتها، قلل من تناول الدهون. ويقول الدكتور كاستيل: «إن الأغذية المقلية والحليب والجبن والهامبرغر أو أي طعام دهني يزيد من احتمالات الإصابة بحرقة فم المعدة».

وفي الحقيقة، فالأطعمة الدهنية تضاعف الإصابة بحرقة فم المعدة أكثر من الشوكولاتة. إذ يصاب بها ٧٦٪ ممن يتناولون الأغذية الغنية بالدهون مقارنة بـ

٤٠٪ نتيجة تناولهم الشوكولاتة. ويشكل تناول الدهون، بانتظام خطر الإصابة بحرقة فم المعدة المزمن.

قصة فطائر ماكدونالدز :

لتوثيق حالات الإصابة بحرقة فم المعدة الناجمة عن تناول الدهون، استلزم من الدكتور كاستل القيام بزيارة إلى مطاعم الوجبات السريعة ماكدونالدز. وأجرى الاختبار على مجموعة مؤلفة من (١٠) رجال ونساء لديهم علامات متقطعة لحرقة فم المعدة، وعشرة يعانون من حرقة فم المعدة الحاد، وتناولوا في اليوم الأول وجبة قليلة الدسم مؤلفة من فطائر ماكدونالدز الحارة وعصير مركز و(٢٢٥ مل) حليب مقشود. وفي اليوم التالي، تناولوا وجبة غنية بالدهون مؤلفة من فطيرة ماكدونالدز بالنقانق والبيض.

وكانت السعرات الحرارية في الوجبتين متساوية، ولكن الوجبة القليلة الدسم احتوت على ١٦٪ من السعرات من الدهون، أما العالية الدسم فاحتوت على ٦١٪ من السعرات الدهنية.

وقام الدكتور كاستل ورفاقه بمراقبة نسبة الحمض في المريء لدى جميع الأشخاص ولمدة ثلاث ساعات بعد الوجبات.

وكما هو متوقع، تم كشف الحامض في المريء لدى الأشخاص المصابين بحرقة في فم المعدة بعد تناول الوجبة العالية الدسم، ومن المثير للدهشة، ملاحظة الحامض أيضاً بعد تناول الوجبة القليلة الدسم. وكانت الوجبة الغنية بالدسم ضارة عندما استلقى الأشخاص بعد الأكل بوقت قصير (خلال ثلاث ساعات). ومن اللافت للنظر، خطورة تناول وجبة غنية بالدهون لدى المصابين بحرقة فم المعدة بين حين وآخر. ويعد هذا الاختبار تحذيراً للأصحاء الذين يتعرضون من حين لآخر للإصابة بحرقة في فم المعدة. وقد ارتفع الحامض أربعة أضعاف بعد تناولهم وجبة غنية بالدسم، وعلاوة على ذلك بقي الحامض في المريء ثلاث ساعات بعد الأكل!

وتقلل الأغذية الغنية بالدسم ضغط عضلة المريء العاصرة، وتسمح بدخول

حمض المعدة إلى المريء، وربما يعود السبب إلى أن الدهون تحفز إفراز بعض الهرمونات وخصوصاً كوليسستوكينين Cholecestokinin من بطانة المعدة التي تنظم العضلة وتتحكم بها. كما يعيق الدهن تفريغ المعدة، وبذلك تبقى هناك أحماض كثيرة وطعام لمدة طويلة، مما يتيح فرصة عودتها للمريء.

اقتصد في تناول التوابل والبهارات :

تزيد الأطعمة الغنية بالتوابل الحادة الطعم من حدة الإصابة بالحرقة في فم المعدة. فلو أخذنا البصل على سبيل المثال، لوجدنا أن العديد من الأشخاص يشتكون من الإصابة بالحرقة بعد تناول الوجبات مع البصل، ولهذا السبب قرر أخصائيو المعدة والأمعاء بمؤسسة أوكلاهوما لأبحاث الجهاز الهضمي، ومستشفى أوكلاهوما، اختبار البصل. وكان لديهم (١٦ شخصاً) مصابون بحرقة في فم المعدة (٤.٤ مرات في الأسبوع) و(١٦ شخصاً) أصحاء (يصابون بالحرقة أقل من مرة واحدة في الأسبوع). فقدموا لهم همبورغر من دون البصل في أحد الأيام، وفي يوم آخر وضعوا رقائق بصل طازج على الهمبورغر. وراقب الأطباء مستويات الحامض في المريء، وأحصوا عدد مرات الإصابة بالحرقة.

النتائج :

لم يتسبب البصل في حرقة فم المعدة أو أي ألم آخر لدى الأشخاص الطبيعيين. ولكن اشتكى ٤٠ ـ ٥٠٪ من المصابين بالحرقة من زيادة حمض المريء، والإحساس بالألم والحرقة في فم المعدة، كما يقول الدكتور مارك ميلو. وكما أن الأشخاص الذين أصيبوا بحرقة متكررة، كانوا يتجشئون أكثر من غيرهم.

ومن المثير للدهشة، كما يرى الدكتور ميلو، أن التعرض للحامض في المريء يزداد سوءاً خلال ساعتين من تناول البصل، وهذا دليل على أن تأثير البصل يطول ويسبب حرقة في فم المعدة. ويعتقد الدكتور ميلو أن البصل في الوجبات المكسيكية والإيطالية هو السبب في الإصابة بالحرقة. ومن ناحية أخرى، فإن

البصل الذي استخدم في الدراسة والتجارب كان طازجاً، ومن غير المعروف إذا كان الطبخ يخفف من حدة حرقة فم المعدة أم لا. وعلى الرغم من الافتراض بأن البصل يسبب ارتخاء عضلة المريء العاصرة فمن الممكن، كما يقول الدكتور ميلو، أن البصل يهيج المريء.

وعندما يتضرر المريء أو يصاب بالتلف بسبب حركة أحماض المعدة المتكررة ومهاجمتها. تهيج بعض الأغذية المريء في أثناء مرورها، مسببة إحساساً بالحرقة والألم. وغالباً ما يشكو المصابون بالحرقة في فم المعدة، إثر تناول عصير الحمضيات والأغذية الغنية بالتوابل الحارة والبندورة. وقد أثبتت التجارب: أن مثل هذه الأغذية تزعج المريء الحساس، وخصوصاً عند الإصابة بالحرقة. وتعتمد الإصابة بالحرقة على كمية الغذاء الحاد الذي يتناوله الفرد. يقول أحد أخصائيي المعدة والأمعاء: إن حرقة فم المعدة تحدث بعد تناول أربع قطع بيتزا ببروني، وليس ثلاث قطع.

الكحول ـ المسبب الصامت لحرقة فم المعدة :

يسبب شرب الكحول حرقة في فم المعدة، وخصوصاً عند تناوله قبل النوم بقليل. ويؤثر على الأشخاص الأصحاء والمصابين بالحرقة. فالمشروبات الكحولية ترخي عضلة المريء العاصرة، فتسمح للحمض بالدخول للمريء دون معرفة الشخص. هذا ما توصل إليه الباحثون الإسكتلنديون من جامعة دندي في اختبار أجروه على (١٧) رجلاً وامرأة لم تكن لديهم أعراض الإصابة بحرقة فم المعدة.

فقد تناول المتطوعون للتجربة (١١٥ مل) من الوسكي الإسكتلندي (٤٠٪ كحول) غير الممزوجة بالماء، أو مع (١١٥ مل) ماء، وقد اعتادوا تناول الوسكي بعد وجبة العشاء بثلاث ساعات، زهاء الساعة العاشرة مساءً، ثم يخلدون للنوم خلال ساعتين وفي ليال أخرى شربوا ماء من الحنفية. وقام بعض المراقبين بمراقبة مستوى الحامض في المريء لديهم، فتبين أن لدى سبعة من (١٧) شخصاً منهم أو ما نسبته (٤١٪) تدفقٌ الحامض من المعدة إلى المريء دون أن

يشعروا بأية حرقة في فم المعدة. ولكن الإحساس بالحرقة حدث بعد تناول الكحول بثلاث ساعات ونصف. فقد بقي الحامض في المريء بمعدل (٤٧) دقيقة، وساعة ونصف لدى بعض الحالات. ولكنهم لم يتعرضوا لنوبات تدفق الحامض من المعدة إلى المريء بعد تناولهم الماء العادي.

وصفات غذائية للنجاة من الإصابة بحرقة فم المعدة :

إذا لم تكن مصاباً بحرقة في فم المعدة، قلل من تناول الدهون، فهي المسؤولة على الأرجح أن تنقلك من مصاب بالحرقة من وقت لآخر، إلى مصاب بها على الدوام. وكذلك الوجبات الكبيرة والكحول والأكل في ساعات متأخرة من الليل ثم النوم مباشرة فإنه يسبب الحرقة الدائمة.

إذا كانت الإصابة بالحرقة متكررة، يمكن تقليل حدتها وتكرارها باتباعك ما يلي :

*** قلل من تناول الأغذية الدهنية، وأكثر من المواد الكربوهيدراتية والبروتينات.**

*** قلل من تناول الشوكولاتة، والنعناع، والقهوة، والكحول، والبصل الطازج، أو تجنبها لأنها ترخي عضلة المريء العاصرة وتزيد الحموضة.**

*** إن كنت تعتقد أن المريء لديك حساس لعصير الحمضيات والأطعمة المتبلة الحارة، ابتعد عنها. وإذا أصبت بحرقة في فم المعدة بعد أكل مثل هذه الأطعمة المثيرة، اشرب ماء مباشرة (أو أي سائل غير حمضي) لغسل المريء من المواد الضارة.**

*** إذا كنت تعاني من زيادة في الوزن، خفف وزنك فإن فقدان (٤,٥ ـ ٦,٨ كغم) يخفف من الأعراض ويحسن من حالة الفرد، كمايقول الدكتور كاستل: يبدو إن الوزن الزائد يضغط على عضلة المريء العاصرة.**

*** لا تنم بعد الأكل لمدة ٣ ثلاث ساعات، لأن الجلوس أو الوقوف يجعل الجاذبية تمنع رجوع الطعام وعصارة المعدة إلى المريء. وإذا نمت فإنك تخسر**

هذه الخاصية. كما أن النوم مع بقاء الظهر مرتفعاً يجنبك من الإصابة بحرقة فم المعدة.

* نم على جنبك الأيسر، لا الأيمن لتتجنب حرقة فم المعدة، لأن المريء يدخل المعدة من الجهة اليمنى، فعندما تنام على جنبك الأيمن يكون المريء تحت فتحة المعدة، مما يسهل دخول الحمض للأسفل إلى المريء. وقد أظهرت الأبحاث: أن الأشخاص الذين يضطجعون على الجهة اليسرى أقل عرضة للإصابة بحرقة فم المعدة.

* احذر تناول المشروبات الكحولية ثم النوم بعد ذلك بوقت قصير. إن مثل هذه العادة تصيبك بحرقة فم المعدة.

المغص

الأغذية التي قد تسبب المغص: الحليب.
الأغذية التي قد تخفف المغص: الماء المحلى بالسكر.

مما لا شك فيه أن الغذاء يسبب المغص لدى الأطفال، وخصوصاً الحليب. إذ يعتقد بعض الباحثين أن غالبية الأطفال المصابين بالمغص أو قرابة ٥٠٠.٠٠٠ طفل مولود في الولايات المتحدة الأمريكية يعانون ويسببون الازعاج للوالدين بسبب عدم توافق الغذاء مع أجسامهم. والمتهم الأول هو الحليب.

البكاء لدى الأطفال بسبب تناول حليب البقر :

إذا أصيب طفل رضيع حديث الولادة بالمغص، فالسبب الأول هو الحليب. وترجع فكرة ارتباط المغص بتناول الحليب إلى عام ١٩٢٧م، ولكن لم تنتشر فكرة أن حليب البقر هو السبب حتى السبعينيات من القرن العشرين. وهناك نحو (١٢) دراسة تدين حليب البقر، وأنه السبب في مغص الأطفال. وفي الحقيقة، فقد أظهرت ثلاث دراسات حديثة: أن ٧٠٪ من الأطفال المصابين بالمغص يكرهون حليب البقر.

إذا أوقفت الحليب عن الطفل سرعان ما يختفي المغص لديه. فمثلاً، اكتشف الأطباء السويديون أن (٤٣) طفلاً من بين (٦٠) أدخلوا المستشفى بسبب المغص، تماثلوا للشفاء عندما استبدلت وصفة حليب الصويا أو وصفة أخرى، تم تحطيم البروتين الضار فيها بحليب البقر.

وقد توصل الباحثون في جامعة أدنبرة في دراسة أخرى مستقلة أجريت على (١٩) طفلاً يعانون المغص. فقد تماثل ٦٨٪ منهم خلال أسبوع عند إيقاف حليب البقر عنهم، ولم يتحمل البعض الآخر منهم حليب الصويا.

كما توصل علماء إيطاليون مؤخراً إلى إنهاء حالات مغص بنسبة ٧١٪ لدى (٧٠) طفلاً، معدل أعمارهم شهر واحد، وذلك بوقف تناولهم حليب البقر. وتم إجراء اختبار «تحدٍّ» بإعطاء الأطفال حليب البقر ثانية مرتين، فعادت لهم جميعاً

كيف نميز بين بكاء الطفل العادي والبكاء بسبب المغص :

جميع الأطفال يبكون، ولكن البكاء الناجم عن المغص يختلف تماماً عن البكاء الطبيعي لدى الأطفال، وهو مصدر عذاب وقلق في حد ذاته، حسب خبرة الأطباء.

من الناحية الطبية، عندما يبكي الطفل دون سبب، ولا يهدأ لمدة ثلاث ساعات في اليوم، أو ثلاثة أيام في الأسبوع، لمدة ثلاثة أسابيع أو أكثر، فإن السبب هو المغص.

والمغص قدر يثبط عزم ١٥ـ٤٠٪ من أطفال العالم، ويصيب قرابة مليون مولود في الولايات المتحدة سنوياً.

وهو مؤلم للوالدين وللطفل على حد سواء. وإليك وصف المغص كما يراه الدكتور الكساندر ك. س. ليونج، الأستاذ المساعد في طب الأطفال بجامعة كلجاري ـ البيرتا: «يقوم الأطفال المصابون بالمغص بالصراخ وشد ركبهم على بطونهم، ويبدو عليهم الألم الشديد. وربما يخرجون غاز البطن، ثم يهدؤون قليلاً لبضع ثوانٍ، ويعودون إلى الصراخ ثانية. وتحدث هذه المواقف في المساء عادة، وتستمر عدة ساعات، ما تلبث أن تزداد.»

«وتبدأ مثل هذه الحالات من الصراخ الشديد والبكاء والتضايق الذي لا تفسير له، عادة في الأسابيع الأولى بعد الولادة، وتزداد حدة في سن أربعة إلى ستة أسابيع، وقد تستمر حتى الشهر الثالث والرابع»، كما يقول الدكتور ليونج.

حليب الأم قد يكون السبب :

حتى الأمهات اللاتي يرضعن أطفالهم رضاعة طبيعية قد يتسببن بإصابة الأطفال بالمغص. فحليب الأم يمكن أن يشكل خطر الإصابة بالمغص، إذا كانت

الأم تشرب الحليب أو تأكل منتجات الألبان. فالمواد المسببة للمغص والموجودة في منتجات الألبان قد لا يتم هضمها، وتتركز في حليب الأم وتدخل إلى جسم الطفل مسببة له آلاماً وكأنه تناولها مباشرة.

وقد أظهرت دراسة رائدة قامت بها طبيبة الأطفال السويدية الشهيرة ايرين جيكوبسون أن (١٢) من (١٩) طفلاً يرضعون رضاعة طبيعية لم يصابوا بمغص عندما توقفت أمهاتهم عن تناول حليب البقر.

وفي اختبار آخر، قامت الدكتورة جيكوبسون بتقديم وجبات خالية من الحليب لـ (٨٥) أم طفل رضيع كانوا يعانون من المغص، فتوقف المغص لدى (٤٨) طفل (نسبة ٥٦٪)، وأصيب ثانية بالمغص (٣٥ طفلا) حال رجوع أمهاتهم لشرب الحليب. إن تناول الأم المرضع كوب حليب واحد يسبب المغص لدى الأطفال الرضع.

تقول الدكتورة جيكوبسون:

«يتوقف المغص لدى الأطفال الرضع بنسبة الثلث عندما تتوقف الأمهات عن تناول وجبات تحتوي على حليب البقر»، وهي أخصائية طب الأطفال في مستشفى مالمو العام في مالمو بالسويد.

حل لغز الحليب :

ما هو العنصر أو العامل الموجود في الحليب الذي يسبب المغص والصراخ عند الطفل؟ لقد حيّر هذا اللغز العلماء. ويعتقد أنتوني كولسيزكي، خبير علم المناعة والأستاذ المشارك في الطب بجامعة واشنطن، كلية الطب في سينت لويس، وزميله باتريك إس كلاين: أنهما توصلا إلى حل هذا اللغز.

إنه بروتين مزعج (وهو جسم مضاد في الأبقار ينتقل من الدم البقري إلى

الحليب)، نعم، تطور الأبقار، مثل الإنسان، مضادات حيوية لمكافحة عدوى البكتيريا والفيروسات، والواضح إنه جسم مضاد يزعج بعض الأطفال لأسباب غير معروفة. فقد تابع الدكتور كولسيزكي الأجسام المضادة في وصفات حليب البقر وحليب الأم الطبيعي، واستنتج: «أن معظم الأمهات لديهن أجسام مضادة في حليبهن. واكتشف أنه كلما زادت الأجسام الطبيعية في الحليب، ازدادت نسبة المغص لدى الأطفال الرضع. فالأمهات اللاتي يصاب أطفالهن بالمغص، يوجد لديهن ٣١٪ من الأجسام المضادة البَقَريّة في حليبهن، أكثر من الأمهات اللواتي لم يُصبْ أطفالهن بالمغص.

ومع ذلك، لا يصاب جميع الأطفال بالمغص لدى تناولهم حليباً يحتوي على الأجسام المضادة. ويظن الدكتور كولسيزكي: أن الأطفال الذين يصابون بالمغص تكون لديهم قابلية خاصة، فربما تكون أجهزتهم الهضمية غير منظوره وليست قادرة على معالجة الأجسام المضادة الغريبة.

وعلى أي حال، توصل الدكتور كولسيزكي: إلى القناعة بأن الأجسام المضادة هي: «السبب الرئيسي للمغص» وأضاف: «إنها قد تكون السبب الوحيد.»

ملحوظة مهمة:

تظل الأجسام المضادة المسببة للمغص في حليب الصدر وأنسجة الرضيع مدةً طويلة تصل إلى أسبوع أو أكثر في بعض الحالات، قبل زوالها، مما يجعلها تسبب الألم لوقت طويل. ويعني ذلك أن الألم لا يتوقف عند التوقف عن تقديم حليب البقر للطفل. فلا يكفي الانتظار يومين أو ثلاثة ليخف المغص أو يختفي، مع أنه يختفي في بعض الحالات. ويقول الدكتور كولسيزكي: تحتاج نصف الأمهات لأسبوع على الأقل لاختفاء المغص بعد اتباع العلاج بعدم تناول الحليب.

اختبار الحليب المسبب للمغص :

يصعب تحديد سبب المغص لدى الطفل، وإن كان ذلك من حليب البقر أو غيره، لأن الاحتفاظ بسجل كلما بكى الطفل أمر ممل وغير دقيق، ولكن إليك بعض الإرشادات.

* إذا كنت ترضعين طفلاً يعاني من المغص، توقفي عن تناول الحليب ومنتجات الألبان لمدة أسبوع على الأقل، وإذا كنت بحاجة إلى الكالسيوم، يمكن تناول أقراص إضافية.

* إذا كان طفلك يتناول حليب البقر، توقفي عن ذلك واستبدلي به وصفة نيوتراميجين أو برجستيميل لمدة أسبوع، لأن هذه الوصفة آمنة للأطفال المصابين بحساسية من حليب البقر، فقد تم نزع البروتين منها. ويمكن الحصول على نوتراميجين بوصفه طبية فقط. أما بريجستيميل فهو متوفر من دون وصفة طبية ولكنه أغلى من الوصفات العادية أربعة أضعاف. ويمكن تجربة وصفة الصويا الأقل تكلفة، ولكن غالبية الأطفال لا يرغبون فيها.

* بعد التوقف عن إعطاء الطفل حليب البقر، احتفظي بسجل لأعراض المغص التي تصيب طفلك لمدة أسبوعين. فإذا نقص عدد المرات التي يعاني منها طفلك من المغص، ستعرفين أن سبب المغص هو الحليب، ويتوقف المغص حالاً في بعض الحالات.

وثمة طريقة أخرى لمعرفة زوال المغص، وهي احتساب عدد المرات التي يصحو فيها الطفل في أثناء الليل، فإذا نقصت أو توقفت بعد عدم تناول الحليب فقد عرفت السبب.

* ويمكن المخاطرة والعودة إلى المغص، باختبار آخر وهو تقديم حليب البقر ثانية لطفلك لمدة يوم أو اثنين، فإذا عاد المغص ثانية، فقد تأكدت من السبب.

* عند استبدال الوصفة الغذائية، لا تتسرعي، بل استشيري أخصائية التغذية قبل تجربة وصفة أخرى.

خلاصة القول :

لمعرفة ما إذا كانت الأجسام المضرة في الأبقار هي سبب المغص عند الأطفال، أبعد الأطفال والأمهات عن تناول حليب البقر ومنتجات الألبان الأخرى لمدة أسبوع في الأقل، هذا ما ينصح به الدكتور كوسيزكي، لأن الأجسام المضادة البقرية المسببة للمغص تحتاج لهذه الفترة الزمنية لتزول من جهاز الطفل الهضمي وحليب الأم.

لعلاج بكاء الطفل، اسقه ماءً حلواً :

يهدأ الطفل الباكي عند إعطائه الماء الحلو، وهذا يؤكد علاجاً شعبياً قديماً إذ كان يعطى الطفل الباكي قطعة قماش مملوءة بمقدار ملعقة سكر. وقد اكتشف ذلك الدكتور اليوت بلاس، أستاذ علم النفس بجامعة كورنل في إيثاكا - نيويورك، واستخدم الباحثون إبرة بها محلول سكري وكانوا يعطون الطفل الباكي نقطة ماء نقي أو محلول سكري (١٤٪ سكر) مرة كل دقيقة ولمدة خمس دقائق ،مما يجعل الطفل ساكناً لمدة عشر دقائق، إذ انخفضت نسبة البكاء من ٤٠٪ إلى ٣٪.

وعلاوة على ذلك انخفضت نبضات القلب السريعة لديهم من ١٥٥ في الدقيقة إلى ١٢٥-١٣٠. ويضيف الدكتور بلاس: أن الأطفال شعروا بالراحة والاسترخاء بدل الصراخ والغضب وبقوا منتبهين، ولم يشعروا بالنعاس. فقد اكتشف أن الماء المحلى بالسكر كان مجدياً لدى ٨٥٪ من الأطفال حديثي الولادة، كما لاحظ أن الماء الحلو يوقف بكاء الطفل أكثر من الحلمة الصناعية بثلاثة إلى خمسة أضعاف.

أضف إلى ذلك، إن ماء السكر سكّن الألم لدى الأطفال. فعند تعرض الأطفال إلى فحوص طبية مؤلمة أو إجراء عملية الختان، تقل فترة بكائهم إلى النصف عند تناولهم ماء السكر. «لقد ازدادت لديهم القدرة على تحمل الألم»، كما يقول الدكتور بلاس، ويرى أن كمية السكر القليلة هذه تنشط كيمياء الدماغ مما يقلل حدة الألم. وبكلمة أخرى، يقوم السكر بوظيفته مباشرة على الدماغ

مـثل مـسكنات الألم. واسـتـفـاد الأطفـال من السكر العـادي (سكروز) وسكر الفواكه (فركتوز)، بينما كان سكر الحليب (اللاكتوز) عديم الجدوى.

إن مجرد إعطاء نقاط قليلة من ماء السكر للطفل تجلب له الهدوء والطمأنينة، ولكن لا ينصح بإعطاء الطفل حلمة صناعية مغموسة بالسكر لفترات طويلة لأن السكر يتلف الأسنان.

ماذا عن المواد الحريفة في حليب الأم :

«إذا كنت ترضـعين طفلك رضـاعة طبيـعية، فهل من الضـروري التوقف عن تناول الكافائين والأغذية الحارة والتوابل الحريفة، التي يخشى أن تسبب المغص للطفل؟ ليس هناك دليل على أن مـثل هذه الأغذية تسبب المغص»، كـمـا يقـول الدكتور موريس جرين ـ رئيس طب الأطفال بجامعة أنديانا (كلية الطب).

وفي الحقيقة، يبدو أن الأطفال الرضع يحبون الأغذية ذات النكهة كالتوابل والبهارات الحادة. فعند تناول المرضع قليلاً من الثوم، لوحظ تمسك الطفل بثدي الأم ورضاعته لمدة أطول، حيث أن نفحة من رائحة الثوم تفتح شهية الطفل!.

وذلك حسب دراسة أجريت مؤخراً. أما وجود القليل من المشروبات الكحولية في حليب الأم، فقد نفّر الطفل، وأخمد شهيته للأكل!!.

وصفة لوجبة غذائية لعلاج المغص :

*** إذا لم يتوقف الطفل الذي يتغذّى بالحليب الصناعي عن البكاء، استبدلي وصـفـة حليب البـقـر ووجبة الصـويا أو وصـفـة حليب البـقـر المنزوع البروتين، انتظري لمدة أسبوع في الأقل لتلاحظي التحسن.**

*** إذا كنت ترضعين طفلك رضاعة طبيعية وأصيب بمغص، توقفي عن شرب الحليب وأكل منتجات الألبان لمدة أسبوع، يمكنك الحصول على الكالسيوم عن طريق الكبسولات.**

*** حاولي إعطاء الطفل الماء والسكر بعد استشارة الطبيب للتأكد من سبب البكاء، ومن المهم التأكد أن المغص سببه وجبة غذائية، وليس علة جسدية لا**

تعطي الطفل السكر بشكل يلامس الأسنان لفترة طويلة، كأن تضعي السكر في رضاعة الحليب أو قطّارة.

القولون المتشنج

الأغذية التي تزيد من تشنج القولون: الحليب، وسوربيتول، وفركتوز، والقهوة، والحبوب، ومنبهات «الحساسية» الأخرى.

الاغذية التي تخفف تشنج القولون: النخالة الغنيه بالالياف

الأغذية التي تخفف تشنج القولون :

إن كنت من ضمن الكثيرين المصابين بتشنج القولون الذي لا يعرف سببه ولا علاج له، عليك أن تعرف أن الحمية الغذائية (الريجيم) يمكن أن يخفف حدته. فالأغذية المسببة للإسهال هي نفسها التي تسبب تشنج القولون. إن عدم احتمال مثل هذه الأغذية والتحسس بسببها يؤدي إلى تشنج القولون، ويقول بعض الخبراء: إن الآلام الناجمة يمكن تخفيف حدتها أو إزالتها بتغيير العادات الغذائية. وهناك دليل جديد على ذلك من بريطانيا، يقول: بأن الحساسية لبعض الأغذية هي السبب الرئيسي لتشنج القولون. فمعرفة الأغذية المسببة، والإقلال من تناولها أو الامتناع عنها، يضع حداً للمشكلة بالكامل. إنه علاج لحالة تبدو لا علاج لها.

أولاً، توقف عن تناول الحليب :

قبل الشروع في معرفة السبب وتشخيص الداء بأنه القولون المتشنج، تأكد أن السبب ليس الحليب. فقبل معرفة الأطباء الحساسية من الحليب أو حساسية اللاكتوز (عدم احتماله) وعدم القدرة على هضم سكر الحليب، كانت المشكلة تشخص خطأ على أنها القولون المتشنج. وغالباً ما يكون التشخيص صواباً. لأن الأعراض متشابهة ولا يمكن تمييزها عن بعضها.

وهكذا عندما فحص أطباء إيطاليون (٧٧) مريضاً مصابين بالقولون المتشنج، وجدوا أن ٧٤٪ منهم لديهم حساسية من الحليب بدرجات متفاوتة. فعندما تناولوا وجبات خالية من الحليب لمدة ثلاثة أسابيع، اختفت أعراض

المرض، ولكن لدى العودة إلى تناول الحليب لمدة ثلاثة أسابيع أخرى، عادت أعراض المشكلة للظهور.

ونتيجة لذلك، ينصح الخبراء، بأنه إذا كنت مصاباً بألم في البطن مستمر وإسهال، توقف عن الحليب قبل القول بأنك مصاب بالقولون المتشنج.

ابتعد عن السكر الحمي :

إن السكر المستخدم في تصنيع وجبات غذائية خاصة بالريجيم، ينتج عنه الإصابة بأعراض تشبه حالة تشنج القولون، وخصوصاً سكر السوربيتول الطبيعي. فقد كشفت دراسة أجريت على (٤٢) بالغا، من أصحاء الأجسام ثبت أنهم مصابون بحساسية للسوربيتول بنسبة ٤٣٪ وذلك بعد تناولهم (١٠ غم) سوربيتول، وهي كمية موجودة في خمس قطع علكة خالية من السكر، أو خمس قطع نعناع خالية من السكر، أو مقدار ملعقة كبيرة من المربى الخاص بالريجيم. فقد أصيب ١٧٪ من المجموعة بأعراض شبيهة بالقولون المتشنج عند تناولهم مثل هذه الكمية الضئيلة من السوربيتول. فقد أفاد أخصائيو المعدة والأمعاء من كلية طب نيويورك ـ فالهالا، أنهم عالجوا (١٥) مريضاً خلال عامين كانوا مصابين بحساسية للسوربيتول ولكنها تشبه تشنج القولون. واستنتجوا أن مثل هذه الأعراض للقولون المتشنج والإسهال شائعة، وما هي في الحقيقة سوى حساسية للسوربيتول.

ونوع آخر من السكر الطبيعي وهو الفركتوز الذي يسبب أعراضاً شبيهة بتشنج القولون إذا تم تناوله لوحده أو مع السوربيتول. فقد أظهرت إحدى الدراسات أن نصف المصابين بأعراض القولون المتشنج كانوا يعانون من آلام الأمعاء بعد تناول حوالى (٣٠ غم) فركتوز.

فإذا كنت تعاني من أعراض القولون المتشنج، وخصوصاً الإسهال المزمن، قلل من الأغذية التي تحتوي على السوربيتول أو امتنع عن تناولها، فهذه نصيحة الدكتور جيرالد فريدمان، الأستاذ المشارك المختص بالمعدة والأمعاء بكلية طب ماونت سيناء في نيويورك. فهو يقول: بأن الأغذية الغنية بالسوربيتول

عديدة، مثل: الخوخ وعصير التفاح والإجاص والبرقوق الطازج والمجفف، والعلكة الخالية من السكر والمربى الخاص بالريجيم والشوكولاتة.

قلل من تناول القهوة :

تزيد القهوة من أعراض الإصابة بالقولون المتشنج. فقد أفاد ٣٠٪ من (٦٥) مريضاً بالقولون المتشنج أن القهوة تزيد من المرض، وذلك حسب دراسة أجريت في بريطانيا.

«تناول حفنتين من نخالة القمح يومياً وبرتقالة وتفاحة، فإنها علاج جيد للقولون المتشنج والإمساك». كما يقول الدكتور مارتن إيستوود، باحث في أمراض المعدة والأمعاء بكلية الطب بجامعة أدنبرة.

تناول الأغذية الغنية بالألياف :

منذ عقد أو عقدين من الزمان، كان «العلاج الأفضل» للقولون المتشنج هو نفسه علاج أمراض الأمعاء، وهو وجبة قليلة الألياف خفيفة وغير حريفة. أما اليوم فالعلاج على النقيض من ذلك تماماً. فتناول الأغذية الغنية بالألياف لفترات طويلة يمكن أن «يعالج» و«يصحّح» مشاكل القولون الوظيفية الشائعة. فمثلاً، يقول الدكتور فريدمان: «إن الألياف تساعد على تخفيف أو زيادة سرعة انقباض الأمعاء مما يساعد في حالات الإمساك أو الإسهال».

فإذا كانت المشكلة المصاحبة للقولون المتشنج هي الإسهال، فإن العلاج الأمثل هو وجبة غنية بالألياف كالنخالة كما يضيف أخصائي المعدة والأمعاء، الدكتور جرانب تومبسون من جامعة أوتاوا ـ كندا: «إنه علاج رخيص وآمن.» «فالنخالة تجمد البراز السائل، وتحسن وظائف الأمعاء بشكل عام». وينصح بتناول مقدار ملعقة كبيرة من نخالة القمح ثلاث مرات يومياً على سبيل التجربة ولمدة شهرين أو ثلاثة أشهر لمعرفة ما إذا كان ذلك يمنع الإسهال الذي يسببه القولون المتشنج، فإذا أوقفت الإسهال، فهو الحل الأفضل لهذا الاضطراب

المحير الحميد.

عندما يكون القولون المتشنج تفاعلاً غذائياً غريباً :

قد يصاب الأشخاص بالحساسية للعديد من الأغذية، ومنها الحليب، وخصوصاً أولئك المصابين بالقولون المتشنج، وذلك حسب نظرية أخرى ينادي بها مجموعة الأطباء البريطانيين. ويؤيد هذه النظرية جيرارد مولين، أخصائي علم المناعة بكلية الطب التابعة لجامعة جونز هوبكنز، فيقول: «هناك دليل واضح يفيد بأن مرضى القولون المتشنج لديهم حساسية لأغذية معينة، وأن حالتهم تتحسن عند توقفهم عن تناول تلك الأغذية.» ومع أن الرأي الطبي يقول بصحة ذلك لدى عدد قليل من المصابين بالقولون التشنجي، إلا أن بعض الإحصائيات المثيرة تبين عكس ذلك.

فقد أظهرت دراسة قام بها باحثون بريطانيون في مستشفى رادكليف في أكسفورد أن (٤٨٪) من ١٨٩ شخص مصابين بالقولون المتشنج، امتنعوا عن تناول بعض الأغذية في وجباتهم لمدة ثلاثة أسابيع، و«تحسنوا نتيجة لذلك تحسناً ملحوظاً»، فقد عرف نصفهم من نوعين إلى خمسة أنواع من الأصناف الغذائية التي تسبب لهم الضيق والألم، ومن ضمنها منتجات الألبان التي شكلت ٤١٪ والحبوب (٣٩٪).

قائمة بالأغذية المسببة للقولون المتشنج :

هذه قائمة بالأغذية التي كانت سبب الإصابة بالقولون المتشنج لدى أكثر من ٢٠٪ من المصابين، على وفق دراسات قام بها الدكتور جون هنتر والدكتور ف. الون جونز من بريطانيا. وهم ينصحون المصابين بأعراض القولون المتشنج بالامتناع عن تناول هذه الأغذية لمدة أسبوعين على الأقل للتأكد من ذلك.

* الحبوب، وخصوصاً القمح والذرة.
* منتجات الألبان.
* القهوة.
* الشاي.
* الشوكولاتة.
* البطاطا.
* البصل.
* الحمضيات.

وبعد سنة أفاد الأطباء إن الأشخاص الذين تجنبوا هذه الأغذية شعروا بالتحسن. «وقد كان الفرق بين الفريقين كبيراً فيما يتعلق بالتشخيص. كما كتبوا عن ذلك. استمر أفراد المجموعة التي استجابت للريجيم وعددهم ٧٣، وتحسنوا جميعهم باستثناء حالة واحدة. أما من الثمانية عشر الذين عادوا لعاداتهم الغذائية القديمة، فلم تتحسن حالة (٦) منهم.

ولاحظ كل من الدكتور ف. الون جونز وجون هنتر، الأخصائيان في المعدة والأمعاء في مستشفى أدنبروكس في كيمبرج، ورائدي هذه النظرية في الدراسة المنشورة في "The Lancet" إن ٦٧٪ من أفراد المجموعة المصابين بالقولون المتشنج كانوا يعانون من حساسية لبعض الأغذية، ولكن الأعراض زالت عند تجنبهم إياها. وعلاوة على ذلك، أصيب ٤٢٪ بالانتكاس لدى عودتهم لتناول الأغذية السابقة.

تأكد من القمح :

ومما يبعث على السخرية، أن القمح تصدر قائمة الأغذية المسببة لتشنج القولون حسب دراسة جونز ـ هنتر، مع العلم أنه العلاج الذي يصفه معظم الأطباء لتخفيف أعراض هذا المرض!

وفي الحقيقة، قام الباحثان بالدراسة استجابة للعديد من لشكاوى من بعض المرضى الذين قالوا: إنهم شعروا بتدهور حالتهم الصحية بعد تناولهم الوصفة المكونة من نخالة القمح. ومع ذلك، يوضح الدكتور هنتر أن المصابين غالباً لا يستطيعون تحديد السبب، لأن الأعراض شائعة: «إننا لا نسأل المرضى عن رأيهم حول تأثير غذاء ما عليهم، لأنهم يجيبون دائماً إجابات غريبة. ولقد عرفنا أن الأغذية المسببة لذلك هي الحبوب ومنتجات الألبان، ولكن لا يربط معظم الناس بين الأغذية التي يتناولونها وأعراضها لأنهم يأكلونها كل يوم.» ومن مسببات القولون المتشنج حسب الدراسة القمح ومنتجات الألبان والقهوة والشاي والحمضيات.

لقد لاقت دراسات جونز ـ هنتر الأصلية نجاحاً باهراً لدرجة أن الأطباء بدؤوا بعلاج القولون المتشنج بوصف حمية غذائية محددة. وكشفت دراسات لاحقة على مرضى بعد سنتين أن ٨٧٪ التزموا بتناول وجباتهم الغذائية وزالت أعراض المرض. كما ظهر إن الأغذية المسببة لأعراض القولون المتشنج، سببته في جميع الأوقات.

وينصح هنتر وجونز بالتوقف عن تناول الأغذية المسببة لآلام الأمعاء لدى ٢٠٪ من مرضى القولون المتشنج، ثم العودة لتناولها رويداً رويداً لمعرفة السبب بالتحديد. ويستفيد المصاب بالإسهال والألم من الحمية (الريجيم). «وهو الشخص الذي يشكو من الإصابة بالإسهال ويتبرز ثلاث مرات أو أكثر يومياً ولمدة أربعة أيام في الأسبوع في الأقل»، كما يقول الدكتور هنتر، «وربما يشكو من ألم في البطن، والرأس وشعور بالتعب والإرهاق»، ومن غير المرجح استفادة المصابين بالإمساك من اتباع حمية معينة.

«إذا شعرت بألم في القولون عند تناول القمح، تجنب الذرة والجاودار أيضاً. والأشخاص المصابون بحساسية للقمح لا يستطيعون أكل الجاودار (الشيلم) والذرة. أما الشعير فتأثيره معتدل (متوسط). ومن ناحية أخرى، الأرز هو الأكثر أماناً، فنادراً ما يؤثر على القولون الحساس»، هذا ما يقوله الدكتور جون هنتر.

لماذا تحدث اضطرابات الأمعاء بفعل الأغذية :

التفاعلات الغذائية الناجمة عن القولون المتشنج ليست حساسية تشمل جهاز المناعة. بل ما هي إلاّ تفاعلات متأخرة داخل الأمعاء، كما يصفها الدكتور هنتر في نظريته. فهو يعتقد أن المشكلة تنشأ بسبب عدم توازنٍ غيرِ طبيعي للبكتيريا في الأمعاء، وتنجم عن تناول بعض الأغذية والمضادات الحيوية. وهناك نوعان من البكتيريا لا تحتاج للهواء من أجل البقاء داخل القولون السليم. ولكن وجد الدكتور هنتر أعداداً هائلة من البكتيريا، التي تحتاج إلى الهواء لتعيش في القولون لدى مرضى مصابين بالقولون المتشنج، وذلك بعد تناولهم أغذية غير مناسبة. فقد تضاعفت أعداد البكتيريا التي تحتاج إلى الهواء مئات المرات، وهكذا فإن بعض الأغذية تدمر نشاط البكتيريا الطبيعي، مما يسبب اضطرابات في القولون وإمساكاً أو إسهالاً وألماً وانتفاخاً يعرف بأعراض القولون المتشنج.

الاستراتيجيات الغذائية لمكافحة القولون المتشنج :

*** تأكد أن إصابتك في الأمعاء أو القولون المتشنج ليست مجرد حساسية لبعض الأغذية الشائعة، مثل الحليب أو سوربيتول، والقمح، والذرة أو القهوة.**

*** لمعرفة العلاقة بين الوجبات الغذائية والقولون المتشنج، احتفظ بسجل الوجبات الغذائية (الريجيم) الذي تتبعه لمدة سبعة أيام. سجِّل الأغذية التي تتناولها وكميتها. واكتب الأعراض التي تحدث لك بعد تناولها، وعدد مرات التبرز وانتظامها. والهدف هو تحري معرفة الإصابة باضطراب، بعد تناول بعض الأغذية مقارنة بغيرها. فربما تستطيع التوصل إلى نموذج أو نمط متكرر**

لذلك.

* إذا اعتقدت أن اضطرابات الأمعاء لديك ناجمة عن اتباعك حمية معينة، يمكن الامتناع عن تناول ذلك الغذاء لمدة ثلاثة أسابيع، والتأكد إذا تحسنت حالتك. فإذا تحسنت ورغبت في معرفة العلاقة، يمكنك تناول ذلك الغذاء ثانية لترى إن كان يسبب الألم ثانية. ويتعين عليك إبلاغ طبيبك بملاحظاتك.

* إذا كنت تعاني من الإصابة بالإمساك أو الإسهال، تناول أغذية غنية بالألياف مثل نخالة القمح لتشعر بالراحة، فإذا لم توافقك هذه الأغذية، فربما تكون لديك حساسية للقمح. والبديل عن القمح هو الأرز الغني بالألياف والذي لا يسبب الحساسية.

الداء الرتجي (مرض في الجهاز الهضمي) :

إنك لن تستطيع العثور على علاج لهذه الحالة الشائعة في الكتب والمراجع الطبية القديمة، فلم يرد علاج لها من أطباء عظماء عبر كل العصور أمثال أبو قراط وجالينوس ومايمونديس، والسبب في ذلك يرجع لعدم وجود مثل تلك الحالة المرضية. فهي حالة فريدة من نوعها ومقصورة على الشعوب الغربية خلال هذا القرن (العشرين). وهو وجود أكياس تشبه حبة العنب حول جدار القولون الخارجي. وكان ذلك نادراً قديماً، أما في وقتنا الحاضر فهو اضطراب شائع للقولون لدى الغربيين، ويصيب ثلث السكان إلى نصفهم، الذين تزيد أعمارهم عن الستين عاماً، ولا يشعر به الكثيرون.

وعلاوة على ذلك يصاب ١٠٪ منهم بالتهابات مؤلمة ونوبات مغص وألم في أسفل البطن وإمساك أو إسهال. وبرغم ذلك فإن هذا المرض نادر الحدوث في المجتمعات البدائية، مثل: القرى الأفريقية التي لم يأخذ سكانها بالعادات الغذائية الغربية، ولا يزالون يأكلون مثل أسلافهم الذي عاشوا في العصر الحجري.

وما يشفي الإمساك، يشفي هذا المرض الذي يصيب الجهاز الهضمي،

والعلاج هو كما يلي: الأغذية الغنية بالألياف وخصوصاً النخالة. وفي الحقيقة، فإن ما يخفف حدة الإمساك، يساعد على الشفاء من هذا المرض، لأن الإمساك يضغط على جدران عضلة القولون مسبباً عدم الارتياح.

علاج الداء الرتجي بالنخالة :

تصور أنه لمدة خمسين عاماً والأطباء يعالجون هذا المرض بتناول وجبات قليلة الألياف، فقد كانت النظرية السائدة آنذاك إن «الألياف تثير الأمعاء». ومن الغريب، إن هذا الرأي الخطأ هو السبب، وليس العلاج للمشكلة، كما يقول الجراح نيل. س. بينتر، من مستشفى مينور هاوس في لندن. فقد نشر دراسته المهمة في عدد المجلة الطبية البريطانية British Medical Journal لعام ١٩٧٢م.

وكشف أن هذا المرض سببه الوجبات الخالية الألياف. وكان يعرف أن المرضى يتناولون نصف الكمية من الألياف التي يتناولها الأصحاء ذوو القولونات السليمة، فنصح (٧٠) مصاباً منهم بتناول وجبات غنية بالألياف.

وحققت نجاحاً باهراً يكاد يكون تاماً. وبعد مرور فترة ٢٢ شهراً، وجد أن الوجبة قد خففت الأعراض أو أزالتها وهي: (الألم، والغثيان، وامتلاء البطن بالغازات، وتضخم المعدة والإمساك... إلخ) وجميعها مرتبطة بهذا المرض - ولدى ٨٩٪ من المرضى عادت حالة الأمعاء لوضعها الطبيعي، وتوقف معظمهم عن تناول المسهلات.

ماذا أكلوا؟ تناولوا ١٠٠٪ خبز القمح غير المنزوع القشور، والحبوب الغنية بالألياف، والكثير من الفواكه والخضار. كما أضافوا نخالة القمح لكل وجبة، وزادوا الجرعة حتى تمكنوا من إخراج البراز اللين مرة أو مرتين يومياً دون عناء، ويقول الدكتور بينتر: إن هذه النخالة تحتوي على ألياف أكثر من القمح بخمسة أضعاف».

وصفة الشفاء من الداء الرتجي :

«إن كمية النخالة المطلوبة للشفاء تحددها «التجربة والخطأ»، ولا توجد

«جرعة» واحدة صائبة لعلاج مشكلة الأمعاء»، كما يقول الدكتور بينتر: «وتختلف من شخص لآخر، وتتراوح بين ملعقة (٣ غم) إلى (١٢ـ١٤ غم). والغالبية من الناس احتاجوا ملعقتين من النخالة ثلاث مرات يومياً لجعل البراز ليناً وسهل الخروج».

وإليك نصيحة الدكتور بينتر: «ابدأ بتناول ملعقتين من النخالة غير المعالجة، ثلاث مرات يومياً، وبعد مرور أسبوعين قم بزيادة الجرعة أو (إنقاصها) إذا دعت الضرورة، حتى تقوم بالتبرز مرة أو مرتين يومياً دون عناء». ولأنه من الصعب أكل النخالة جافة، فقد قام مرضى (د. بينتر) برشها على الحبوب، أو خلطها مع الثريد أو إضافتها للشوربة، أو مع الحليب أو الماء. وتمكن بعض المرضى من التغلب على أعراض المرض بتناول نخالة الحبوب المعالجة مثل "All-Bran" بدلاً من نخالة القمح غير المعالجة.

نصيحة جديدة حول بذور الفواكه :

سابقاً حذّر الخبراء المصابين بأمراض الجهاز الهضمي من تناول الأغذية ذات البذور كالبندورة والتوت والذرة خشية انحباسها داخل diverticular pouch جيوب الجهاز الهضمي وإحداث التهابات. ولكن في الحقيقة لا تشكل هذه البذور أي خطر يذكر، كما يقول الخبراء اليوم، فقد رفعوا الحذر عن تناول الأغذية الغنية بالبذور.

«ليس ثمة جرعة محددة من النخالة لكل مريض، تماماً كما لا يوجد جرعة أنسولين محددة لمرضى السكر. فعلى كل مريض معرفة الكمية المطلوبة بالنسبة لحالته عن طريق التجربة والخطأ. وذلك خلال فترة لا تقل عن ثلاثة أشهر.»

نيل بيننز، الجراح البريطاني.

القرحة :

الأغذية التي تساعد على علاج القرحة: الموز، والملفوف، والعصير، والسوس، والشاي، والفلفل.

الأغذية التي تزيد من سوء القرحة: الحليب، والبيرة، والقهوة، والكافائين.

سيلسوس: «إذا أصيبت المعدة بقرحة، يجب تناول الأغذية الخفيفة والغروية الدبقة، وتجنب الأحماض وكل شيء لاذع وحرِّيف.» وألقى الطبيب (مظفكار) من البنغال في القرن السابع، باللائمة على الأطعمة المقلية والحارة والحامضة والكحول، وأنها هي السبب في القرحة الناشئة عن العصارات الهضمية. وفي القرن العشرين ولمدة (٧٠) عاماً (من ١٩١١ـ١٩٨٠م) والحليب هو الوصفة الأولى لعلاج قرحة المعدة، وكان يطلق على الوجبة «وجبة حليب سيبي» نسبة لمخترعها الطبيب الأمريكي برترام ولتون سيبي (١٨٦٦ـ١٩٢٤م). وهي عبارة عن تناول كريمة وحليب على فترات منتظمة طوال اليوم لمدة ستة أسابيع على الأقل. ومنذ ألفي عام كانت الوجبة الخفيفة توصف لعلاج القرحة. أما العلم الحديث فينفي ذلك، ويقلب النظرية رأساً على عقب.

كيف يسبب الغذاء القرحة :

يسبب الغذاء قرحة المعدة الناجمة عن العصارات الهضمية كما يلي: تفرز المعدة حمض وأنزيمات هاضمة يتحملها جدار المعدة أو الاثني عشري: (أول المصران الدقيق من جهة المعدة)، ونتيجة لذلك يتآكل غشاء المعدة بفعل خليط الحمض والأنزيم. وتسبب هجمات الحمض والأنزيم الالتهابات والقروح الصغيرة وأحياناً نزيفاً وحرقة وألماً. وهكذا فالقرحة هي عدم توازن بين هجوم الحمض وقدرة غشاء المعدة على مقاومة التآكل.

ولا يزال السبب الغامض للقرحة مثيراً للجدل، رغم أن الأدلة العديدة

الجديدة تفيد أنه عدوى بكتيرية من جرثومة تدعى هيليكوباكتر بايلوري Helicobacter Pylori، تفرز البكتيريا حامضاً في المعدة مما يزيد من القرحة.

وهكذا يقوم الكثير من الأطباء بوصف مضادات حيوية لمنع تكرار حدوث القرحة.

وبغض النظر عن ذلك، يخترق الطعام والشراب القرحة ويخفف أو يزيد من أعراض القرحة. إن اختيار الغذاء والشراب يساعد في ضبط كمية ونوعية الحمض المدمر الذي تفرزه المعدة، ويشكل حماية لخلايا المعدة، يجعلها أقل عرضة للهجوم، وقد يكبح القرحة بمهاجمته للبكتيريا. والعديد من الأغذية التي استخدمت لمعالجة القرحة تتصف بتأثيرها المضاد الحيوي الذي يفسر سر نجاحها حتى الآن. وبالتأكد أن ما تأكله يمكن أن يخفف ألم المعدة أو يجعله يتفاقم، ويعالج القرحة أو يزيدها سوءاً.

أسطورة الحليب :

لو قال لك أحدهم اليوم: «اشرب الحليب لعلاج القرحة.»، ابتعد عنه حالاً، ولا تستمع إليه، فالاعتقاد الشائع والمستمد من الخبرة بالحياة بأن الحليب يعادل حمض المعدة ويساعد في شفاء قرحتها ما هو سوى أسطورة. ومنذ الخمسينيات من القرن (العشرين) والباحثون يشكّون في كون الحليب علاجاً عديم القيمة لعدم قدرتهم على التأكد من أنه يعادل حمض المعدة: (يجعله لا حمضياً ولا قاعدياً). وفي الحقيقة، يقوم الحليب بمعادلة الحمض بطريقة عابرة تزول خلال عشرين دقيقة فقط في أغلب الأحيان، ثم ما تلبث أن ترتفع نسبة الحمض لأن الحليب يحفز إفراز هرمون الجاسترين الذي يزيد من كمية الحمض.

وقد أثبتت دراسة مهمة أجريت عام ١٩٧٦م بجامعة كاليفورنيا بكلية طب لوس أنجلوس، الحقيقة الآنفة الذكر، بأن شرب مجموعة أشخاص أصحاء، ومجموعة من المصابين بقرحة المعدة، حليباً كامل الدسم، وآخر قليل الدسم،

وخاليا من الدسم. وفي جميع الحالات ارتفع حمض المعدة فوق المستوى الطبيعي المعتاد، وارتفع أعلى مستوى لدى المصابين بالقرحة. (يبدو أن المصابين بقرحة المعدة يتأثرون بالحليب وما يسببه من إفراز الحمض). وعلاوة على ذلك، فقد دام تأثير إنتاج حمض المعدة لمدة ثلاث ساعات.

وانتهى الخلاف عام ١٩٨٦م عندما نشر باحثون هنود في المجلة الطبية البريطانية أن الحليب يمنع شفاء قرحة المعدة، بل يزيد الحالة سوءاً أكثر من تناول وجبة عادية. وقام مفتشون وخبراء بتقديم وجبات عادية أو حليب. (٨ أكواب يومياً) لمصابين بالقرحة في المستشفى، وكانوا جميعهم يأخذون علاجاً للقرحة هو (سيميتيدين). وبعد شهر تم الكشف عن القرحة بواسطة منظار. وتبين أن القرحة قد التأمت لدى ٧٨٪ من الأشخاص الذين تناولوا وجبات منتظمة. و٥٠٪ فقط من الذين شربوا الحليب التأمت القرحة لديهم.

ومع ذلك، خفّ الألم لدى أفراد المجموعتين. وهكذا، كان للحليب أثر، بأن شعر المريض بتحسن في المعدة على الرغم من زيادة القرحة. وهذا هو السر في الحليب، فلديه القدرة على تخفيف حدة الألم، ولكن في نفس الوقت لا يعالج القرحة.

«ليس ثمة وصفة غذائية خفيفة أو غير حريّفة لعلاج قرحة المعدة أفضل من الوجبة المنتظمة.» أس. كي. سارين مستشفى جي. بي. بانت - نيودلهي - الهند.

وداعاً للوجبات الخفيفة غير الحريّفة :

ابتعد عن الوجبات غير الحريفة (الحادة)، فليس ثمة دليل أو برهان بأن الوجبة غير الحادة، والفقيرة بالألياف تخفف ألم القرحة أو تمنع حدوثها. بل على النقيض من ذلك، حسب الدراسات الحديثة، فإن نقص الألياف، يزيد من الإصابة بالقرحة، ناهيك من تخفيف حدتها، وخصوصاً قرحة الاثني عشري التي كانت نادرة قبل عام ١٩٠٠م، ولكنها تزايدت كثيراً خلال القرن (العشرين)، كما يقول الدكتور الجراح (فرانك. اي. توفي) من جامعة لندن،

وهو باحث في القرحة والتغذية (الريجيم).

والدليل على ذلك من اليابان، كما يقول الدكتور (توفي)، فاليابانيون الذين يتناولون وجبات كبيرة من الأرز المصقول، يصابون بأعلى معدلات قرحة المعدة في العالم. كما ترتفع نسبة الإصابة بالقرحة في مناطق جنوبي الهند حيث يكثر استهلاك السكان للأرز ولكن ما هو السبب؟ ولكنها نادرة الحدوث شمالي الهند حيث يستهلك السكان الخبز كغذاء رئيسي، وهو مصنوع من القمح غير منزوع القشور.

وفي الصين تزداد الإصابة بالقرحة في مناطق زراعة الأرز الجنوبية، وتنخفض في المناطق الشمالية حيث المناطق الغنية بزراعة القمح. ويمكن تطبيق هذا القول على مناطق في أفريقيا، حيث تزداد الإصابة بالقرحة لدى سكان المناطق التي تقوم بتصنيع الأغذية ومعالجتها، وتنخفض لدى السكان الذين يستهلكون الأغذية غير المصنعة، وذلك لأنها غنية بالألياف. ونتيجة لذلك، فإن تناول وجبات غنية بالألياف يعالج القرحة ويمنع انتكاسها.

وفي بومباي، قام الدكتور اس. ال. مالهورتا بدراسة حالة ٤٢ مريضا كانوا مصابين بالقرحة وتماثلوا للشفاء، وكانوا يأكلون الأرز بانتظام، وطلب من نصفهم تناول وجبة القمح غير المقشور (الوجبة البنجابية) بدلاً من الأرز. وتابع حالاتهم خلال خمسة سنوات. وخلال ذلك الوقت، انتكس ٨١٪ من الذين يأكلون الأرز، وزادت إصابتهم بالقرحة، وبالمقارنة معهم، انتكس فقط ١٤٪ من الأشخاص الذين تناولوا وجبة القمح الغنية بالألياف. وحدث نفس الشيء لمجموعة أشخاص كانوا مصابين بالقرحة وتماثلوا للشفاء في أوسلو بالنرويج. فقد انتكس ٨٠٪ منهم عند اتباعهم ريجيماً غذائياً يركز على الأغذية قليلة الألياف، بينما انتكس ٤٥٪ فقط من الذين تناولوا وجبات غنية بالألياف.

كيف تعالج الألياف القرحة؟ تقول إحدى النظريات: إنّ الألياف تقوم بصنع حاجز، فتقلل تركيز حمض المعدة. وربما تؤثر الألياف على جدار المعدة فتجعله صلباً.

خلاصة القول :

تُعَدُّ الأغذية الكربوهايدراتية الغنية بالألياف مفيدة لعلاج القرحة، أما الأغذية قليلة الألياف فهي خطيرة، حسب رأي خبراء التغذية.

الموز يجعل المعدة قوية :

تناول الموز والفواكه المشابهة التي تزرع في المناطق الاستوائية للحفاظ على معدتك من الحامض والقرحة. إنها فواكه مضادة للقرحة، وقد استخدمت منذ القدم لعلاجها. ويقوم الأطباء الهنود بوصف مسحوق نوع من الموز الاستوائي يدعى موسابيب (Musapep) لعلاج القرحة، وتصل نسبة نجاح هذا العلاج إلى ٧٠٪.

ويعمل الموز بطريقة لافتة للنظر، وليس كما ظُنّ في السابق، بأنه يجعل حمض المعدة متعادلاً (لا حمضياً ولا قاعدياً) وبدلاً من ذلك، يقول الدكتور (رالف بست) من جامعة أستون في بيرمنغهام، إن الموز يحفز تكاثر الخلايا والمواد المخاطية التي تشكل حاجزاً قوياً بين غشاء المعدة والحمض الذي يسبب تلفه وتآكله. وفي الحقيقة، فعندما تتغذى الحيوانات على مسحوق الموز، يستطيع الخبراء والباحثون ملاحظة زيادة سُمْك جدار المعدة. فقد أظهرت إحدى التجارب في أستراليا أن الفئران التي تتغذى على الموز ثم تأخذ كميات عالية من الحامض لإحداث قرحة لديها، لا تعاني كثيراً من تلف المعدة. وهكذا يمنع الموز من حدوث القرحة بنسبة ٧٥٪.

ملحوظة :

يجب طبخ الموز الاستوائي قبل تناوله لأنه صلب ويصعب أكله طازجاً. ويُعَدُّ الموز الاستوائي الأخضر أفضل من الناضج لعلاج القرحة.

تجارب الملفوف المدهشة :

الملفوف علاج ناجح للقرحة. فقد أظهرت تجارب قام بها جارنت تشيني، أستاذ الطب، بكلية طب جامعة ستانفورد في الخمسينيات من القرن (العشرين) أن تناول (٨٥٠ مل) من عصير الملفوف الطازج يومياً يخفف الألم

ويعالج قرحة المعدة والاثني عشري بطريقة أفضل من الأدوية المستخدمة. فقد شعر (٥٥) مريضاً بتحسنٍ بنسبة ٩٥٪ خلال يومين إلى خمسة أيام من تناولهم عصير الملفوف. فقد أظهرت صور الأشعة والمنظار شفاءهم من القرحة خلال ربع الوقت المطلوب. كما التأمت قرحة الاثني عشري لدى المرضى الذين تناولوا الملفوف خلال ثلث الوقت المطلوب للعلاج.

وأظهرت دراستان منفصلتان أجريتا على (٤٥) سجينا في سجن سان كوينتن بكاليفورنيا: إن نسبة الشفاء من القرحة لدى السجناء، الذين تناولوا عصير الملفوف المركز على شكل كبسولات، بمقدار ما يعادل (٨٥٠ مل) عصير الملفوف طازج، بلغت ٩٣٪.

وقد تماثلوا للشفاء بعد ثلاثة أسابيع. وتماثل ٣٢٪ للشفاء من القرحة لدى تناولهم كبسولات وهمية (لا تحتوي على عصير الملفوف).

كيف يساعد الملفوف في علاج القرحة وتقوية المعدة؟

يقوم الملفوف على ما يبدو بتقوية جدار المعدة ويجعله مقاوماً لهجمات عصارة المعدة. ويحتوي الملفوف على جيفارنيت (gefarnate) (مركب يستخدم علاجاً ضد القرحة)، ومادة كيماوية تشبه الكاربونوكسولون (carbenoxolone) الذي يعالج القرحة. تقوم الأدوية بتحفيز الخلايا على إفراز حاجز مخاطي رقيق للوقاية من تأثير الحامض. وفي الحقيقة، قام جي. بي. سنج من معهد أبحاث الأدوية المركزي في الهند بإحداث قرحة لفئران التجارب ومعالجتها باستخدام عصير الملفوف. وقام خلال فترة النقاهة بأخذ صور ميكروسكوبيه للتغيرات التي طرأت على الخلايا، موضحة بأن عصير الملفوف سبب نشاطاً للأغشية المخاطية مما جدد نشاط الخلايا المصابة بالقرحة وأدى إلى الشفاء.

وثمة احتمال آخر وهو أن الملفوف مضاد حيوي، يقوم بقتل العديد من أصناف البكتيريا حسب التجارب التي أجريت في المختبرات، ومنها بكتيريا (H. pylori) المسببة للقرحة.

وصفة الدكتور تشيني لعلاج القرحة :

* تحضير عصير الملفوف الطازج (يمكنك استخدام العصارة الكهربائية). بَرِّد العصير ثم اشرب مقدار (٨٥٠ مل) يومياً. ستلاحظ النتائج خلال ثلاثة أسابيع، كما يقول الدكتور تشيني. وأفضل أنواع الملفوف هي التي تزرع خلال الصيف والربيع، وكذلك التي تكون طازجة. «وكلما كان تناول الملفوف طازجاً، تزداد الفائدة.» لأن تخزين الملفوف يستنزف (عصارته). ويجب تناول الملفوف الطازج، لأن تسخينه أو معالجته يُدمر العوامل المضادة للقرحة.

العلاج بالسُّوس :

«لو كنت مصاباً بالقرحة، لكان أول ما تناولْته السوس»، يقول جيمس ديوك، عالم النبات في وزارة الزراعة الأمريكية. فقد أظهرت العديد من الدراسات أهمية جذور السوس لعلاج القرحة. فقد اكتشف علماء اسكندنافيون أن مركبات السوس خفضت نسبة الحامض، وزادت من إفراز المادة المخاطية، وساعدت في إصلاح جدران خلايا المعدة.

وطورت شركات الأدوية دواء يدعى «كيفد. اس» (caved-S)، وهو مكون من السوس المنزوع منه الجلسريهزين. glycyrrihizin. وقد كشف اختبار أجري في بريطانيا على مئة مريض مصابين بالقرحة: أن السوس الذي يمضغ كان بنفس فعالية دواء تاجامت Tagamet الموصوف لعلاج القرحة.

ملحوظة :

بعض الحلوى المصنوعة من السوس ليست أصلية، فربما تكون بنكهة اليانسون، وليست لها تأثيرات علاجية. أما نبات عرق السوس فهو الأصلي، وهو متوفر لدى الأسواق المركزية. ومع ذلك، احذر من الإكثار من عرق السوس، وخصوصاً إذا كنت مصاباً بارتفاع ضغط الدم، أو أثناء الحمل للأم. فالسوس له آثار جانبية مثل الاحتفاظ بالسوائل، ونضوب البوتاسيوم مع ارتفاع ضغط الدم. فقد تبين أن تناول عرقين إلى ثلاثة من السوس يرفع ضغط الدم من ١٢٠/٧٠ إلى ٢٤٠/١٦٠.

الفاصوليا لعلاج حمض المعدة :

كشفت دراسات نشرت في مجلة طبية اسكندنافية، "Scandinavian Journal of Gastroenterology" أن الفاصوليا الحمراء والبيضاء مفيدة لعلاج حمض المعدة، إذ تشكل حاجزاً بين الحمض وجدار المعدة، وتساعد البقوليات على التخلص من حمض المعدة.

ويفيد أيضاً للتخلص من الحمض الذرة والأرّز غير المصقول. وينصح الباحثون بتناول الفاصوليا وخصوصاً الحمراء إذ ثبت أنها تكافح الحموضة.

كيف تتجنب الفئران اليابانية الإصابة بالقرحة؟

«إنها تشرب الشاي، طبعاً، جرّب الشاي، فهو يساعد على علاج القرحة. ويعاني اليابانيون من الإصابة بقرحة المعدة، ولكن النسبة ستكون أعلى بكثير لولا أنهم يشربون الشاي الأخضر». هذا ما يقوله الدكتور يوكي هوكو هارا، أخصائي وباحث تغذية في اليابان. فالشاي الأخضر غني بمضادات الأكسدة المضادة للبكتيريا التي تدعى (catechins) ويضيف الدكتور هارا: «من الواضح إن مادة البوليفينول في الشاي تخفف القرحة لدى الفئران.» فقد أظهرت التجارب أن الفئران التي شربت الشاي الأخضر أصيبت بقرحة أصغر وأقل بعد إعطائها مواد كيماوية مسببة للقرحة.

وفي الحقيقة، فإنه كلما زاد تركيز الشاي الأخضر، نقص التلف الناجم بسبب القرحة. فالجرعات القليلة من مضاد الأكسدة catechin خفضت نسبة القرحة ٢٢٪، والجرعات المتوسطة خفضتها ٤٧٪، أما الجرعات المرتفعة فقد أوقفت اتساع القرحة بنسبة ١٠٠٪.

ويرى الدكتور هارا أن الشاي يعالج القرحة لدى الإنسان. «فالكميات التي استخدمناها قليلة، مقارنة بتلك التي يشربها اليابانيون.» ويعود السبب إلى

فاعلية مادة الكاتشين المضادة للبكتيريا، علاوة على جعل نشاط الببسين متعادلاً (لا حامضياً ولا قاعدياً).

وينصح الدكتور هارا بشرب الشاي الخالي من الكافائين، لأن الكافائين يسبب زيادة إفراز الحمض. ويحتوي الشاي الأسود والمخمر (إذ يجمع خصائص الشاي الأسود والأخضر) على مضادات الأكسدة، ولكن بكميات أقل من الشاي الآسيوي الأخضر.

مسببات حموضة المعدة :

ينصح المصابون بالقرحة بالابتعاد عن تناول القهوة، والكولا والمشروبات الكحولية لأنها تزيد من إفرازات حامض المعدة، ولكن الباحثين في جامعة كاليفورنيا ـ سانتياغو اكتشفوا أن مشروبات أخرى سيئة، أو أسوأ. إذ قاموا بتقديم مشروبات عديدة (٣٤٠ مل) لأشخاص أصحاء، ومن ضمنها الماء.

ثم قاسوا حموضة المعدة، فوجدوها قد ارتفعت ارتفاعاً حاداً خلال نصف ساعة من تناول المشروبات التالية :

١ـ الحليب.

٢ـ البيرة.

٣ـ القهوة.

٤ـ السفن آب.

٥ـ القهوة الخالية من الكافائين.

٦ـ القهوة غير الخالية من الكافائين.

٧ـ الشاي غير المنزوع الكافائين.

٨ـ الكوكا كولا.

ملحوظة :

تبين أن القهوة الخالية من الكافائين أكثر فعالية من القهوة العادية. ومن المدهش أن مشروب سفن آب الخالي من الكافائين أو العوامل الأخرى يزيد من إفراز الحامض. وكذلك البيرة سببت إفراز الحمض، ولم يكن السبب فقط المشروبات الكحولية.

وفي الحقيقة، يقول الباحثون: إنه من المشكوك فيه، أن تكون المشروبات الكحولية سبباً في إنتاج الحامض. وعلى رأس قائمة المواد المسببة لإفراز الحامض يأتي الحليب. ولم يفحص الباحثون الخمر، ولكن أثبتت دراسات أخرى إنه يساعد على إفراز الحامض.

التوابل الحارة ربما تفيد :

«على النقيض من الاعتقاد الشائع، فإن الأغذية الغنية بالتوابل والبهارات لا تسبب القرحة، أو تعيق الشفاء منها، ولا تسبب الأذى والضرر للمعدة الطبيعية»، كما يقول ديفيد جراهام، أستاذ الطب بكلية بايلور للطب في هيوستن، فهو يملك صوراً تثبت ذلك. فقد قام مع زملائه بفحص وجبات في عدة أوقات مثل: وجبة ستيك مع البطاطا المقلية من دون فلفل، وبيتزا حارة ووجبة مكسيكية، وفاصوليا والأرز مع الصلصة الحارة (مرقة التوابل)، و(٣٠ غم) فلفل أخضر حار مفروم.

ثم قام الأطباء بتصوير المعدة والاثني عشري لجميع الأشخاص المشاركين في التجربة بحثاً عن التلف الناجم، ولم يعثروا على أي خلل. وللتأكد من نجاح التجربة قاموا بوضع (٣٠ غم) من الفلفل الحار المطحون على المعدة بواسطة أنبوب، ولم تظهر أية علامات نزيف أو تآكل لغشاء جدار المعدة. واستنتج الدكتور جراهام بأن «الأغذية الحارة والتوابل آمنة. ولم نعثر على أي أعراض غير طبيعية في المعدة أو الأغشية المخاطية بعد هضم الأغذية الغنية بالبهارات والتوابل. كما أظهرت الدراسات السابقة أن تناول كميات كبيرة من الفلفل لا تقلل نسبة شفاء قرحة الاثني عشري».

ومن الغريب جداً - كما يبدو - أن الفلفل الحار يساعد على حماية غشاء المعدة. والمادة الحارة في الفلفل هي كاباسايسين، وقد أظهرت دراسات أجريت على الحيوانات أن هذه المادة تقلل نسبة التلف الناجم عادة عند تناول الأسبرين، أو الكحول.

شاي الفلفل الحار لعلاج القرحة :

«تناول الفلفل الحار الأحمر، ربما يبدو ذلك غريباً، ولكن في الواقع، إن الأغذية الحارة والغنية بالتوابل لا تزيد من سوء القرحة، بل على النقيض من ذلك، يساعد الفلفل الأحمر على علاج القرحة، فهو يشتمل على مخدر موضعي جيد، كما يجلب الدم إلى سطح الأغشية. تناول رشفات من شاي الفلفل الأحمر (ربع ملعقة شاي صغيرة من الفلفل الحار الأحمر في كوب ماء ساخن)، أو كبسولة من مسحوق الفلفل الحار إذا كان الطعم لاذعاً جداً.»

دكتور أندرو ويل، جامعة أريزونا - كلية الطب.

قام الدكتور بيتر هولز من جامعة غراز في النمسا بتجربة، أعطى فيها محلول الأسبرين لفئران المختبر، مما أدى إلى إتلاف غشاء جدار المعدة حسب ما هو متوقع، وحدوث نزيف. وعلى الرغم من ذلك، فإن الفئران التي أعطيت كاباسايسين مع الأسبرين انخفضت نسبة النزيف لديها (٩٢٪)، ويعتقد الخبراء إن الكاباسايسين يقي جدار المعدة عن طريق استثارة أعصابها، إذ تتمدد الأوعية الدموية وتتحسن الدورة الدموية.

وقد نشرت عدة تقارير تفيد بأن الأشخاص الذين يتناولون الأغذية المتبلة بالبهارات، مثل الهنود الذين يأكلون الكاري الحار، وسكان أمريكا اللاتينية الذين يأكلون الفلفل الحار، لا يعانون من أعراض القرحة التي يصاب بها أصحاب الوجبات الخفيفة غير الحريفة.

الثوم، مفيد لمعدتك :

لا تمتنع عن أكل الثوم، إنه من التوابل التي تعيق الإصابة بالقرحة، وذلك حسب ما توصل إليه خبراء الأبحاث في كلية الطب بالجامعة الكاثوليكية في سيؤول، كوريا. فقد أطعموا بعض الفئران جرعات من الكحول مصممة لتحدث ضرراً في غشاء جدار المعدة. ثم أطعموا بعض الحيوانات الثوم أو مركباته. فلم تصب الفئران التي أخذت الثوم بتلف في المعدة مثل غيرها، كما إن النزيف وتلف الخلايا كان أقل تحت سطح غشاء المعدة.

ويرى الخبراء أن الحماية نجمت عن إفراز مواد شبيهة بالهرمونات (بروستا جلاندين) أدت إلى تقوية غشاء جدار المعدة وزيادة مناعتها.

القهوة منبه لإفراز الحمض :

قلل من تناول القهوة، إن كنت تعاني من قرحة في المعدة. ليس هناك دليل قاطع على أن القهوة تسبب القرحة، ولكنها تحفز المعدة على إفراز الحامض. وقد أظهرت الدراسات أن الكافائين الموجود في ثلاثة إلى ستة فناجين قهوة يحفز إفراز حمض المعدة والبيبسين. ومن الافت للانتباه، أن القهوة الخالية من الكافائين تساعد على إفراز الحمض. وهكذا فإن القهوة بنوعيها، الخالية من

الكافائين والعادية تزيد من احتمال الإصابة بالقرحة.

ومن الناحية النظرية، تؤثر القهوة على إفراز الحمض وتضاعف من الشعور بالألم. ولكن الحقيقة عكس ذلك. فعندما يسأل الخبراء المرضى عن شعورهم بعد شرب القهوة، تكون إجابة معظمهم بأنها لا تسبب أي ألم أو إزعاج.

كما أظهرت دراسة في جامعة ميشغين: بأن الأشخاص الذين يشربون القهوة من المصابين بالقرحة، لا يعانون من أي ألم بسبب القرحة مقارنة مع مرضى القرحة الذين لا يشربون القهوة.

لغز المشروبات الكحولية :

يكتنف الغموض المشروبات الكحولية، إنْ كانت تسبب القرحة أو تضاعف من حدوثها. ومع ذلك ينصح غالبية الأطباء المرضى بعدم الإكثار من شرب الكحول. فقد أثبتت الدراسات أن المشروبات الكحولية تحدث تلفاً لغشاء المعدة، وتسبب النزيف والقرحة. وبرغم ذلك كله، فإن الدليل على أن المشروبات الكحولية تسبب القرحة، وتعيق الشفاء منها ليس ثابتاً قطعياً. فقد كتب الأستاذ الدكتور الأخصائي بالمعدة والأمعاء في مستشفى جي. بي. بانت في نيودلهي، الهند،: «ليس ثمة دليل قاطع بأن تناول الكحول يسبب قرحة الاثني عشري. بل هناك دراسة أجريت مؤخراً تفيد بأن الاعتدال في شرب الكحول يساعد في الشفاء من القرحة.

وفي الحقيقة، قام باحثون ألمان من جامعة دوزلدروف بمتابعة (٦٦) مريضاً مصاب بالقرحة لمدة عام واكتشفوا أن الاعتدال في تناول المشروبات الكحولية يسارع في الشفاء من القرحة.

وتنص نظريتهم على أن الضربات المتكررة التي تحدثها محفزات لطيفة، مثل: الكحول القليلة التركيز، تقوّي غشاء جدار المعدة وتزيد من مقاومته لمثيرات أقوى مثل: عصارة المعدة وأحماضها.

ومع ذلك، ليس من المعقول محاولة تقوية مقاومة المعدة عن طريق شرب الكحول، بينما يمكنك القيام بذلك بطرق أكثر سلامة. فالكحول، مثل البيرة،

تحفز على إفراز حمض المعدة على أي حال.

«يبدو من المنطق أن يتجنب المصابون بقرحة المعدة تناول الكحول، وخصوصاً الكحول المركزة» ـ الدكتور مارتن فلوش ـ جامعة ييل ـ كلية الطب.

يقول احذر البيرة! إنها مصنع الأحماض :

كشفت دراسات قام بها الأستاذ الجامعي مارتن سنجر من جامعة هايدلبيرغ ـ ألمانيا بأن البيرة تحث على إفراز حمض المعدة، وأن شرب البيرة يضاعف إفراز الحمض خلال ساعة من تناولها. وكذلك النبيذ الأبيض يزيد من حمض المعدة بنسبة ٦٠٪ في نفس الوقت. ومن الجدير بالذكر أن الويسكي والكونياك لا يضاعفان من إفراز حمض المعدة.

وقد تم التوصل إلى أن مكونات البيرة غير الكحولية هي محفزات حمض المعدة، وخصوصاً التخمر الناجم عن إضافة الخميرة.

وينصح الخبراء بالابتعاد عن تناول البيرة على ضوء هذه الدراسة، وخصوصاً من الأشخاص المصابين بالقرحة أو الحرقة في فم المعدة واضطرابات المعدة الأخرى.

ولأسباب غير معروفة، ينصح الأطباء الأشخاص المصابين بالقرحة بالابتعاد عن تناول النبيذ الأبيض.

البعض يفضلون المشروبات الساخنة جداً!

لا تشرب السوائل الساخنة لدرجة الغليان، حتى لو لم تلحق المواد الحريفة الأذى بمعدتك، إلاّ إن الأغذية الساخنة جداً يمكن أن تسبب لك الأذى. ويتناول بعض الأشخاص مشروبات ساخنة، لدرجة لو أنها سكبت على جلودهم لأحدثت حروقاً. ومع إنه من المنطقي معرفة أن شرب ماء ساخن حقاً يمكن أن يسبب حروقاً وتقرحات في الحلق، إلا أن البعض لا يعتقدون ذلك. إن مثل هؤلاء الأشخاص يتعرضون لأمراض المريء والمعدة والاثنى عشري. فقد أخبر أحد الأطباء منذ عام ١٩٢٢م أن غالبية مرضى القرحة الذين يعالجهم كانوا يفضلون المشروبات الساخنة.

وهناك اعتقاد بأن شرب السوائل الساخنة جداً، وخصوصاً الشاي، ربما يسبب سرطان المريء. كما أن المشروبات الساخنة تتلف غشاء جدار المعدة. ومن المعروف من الدراسات التي أجريت على الحيوانات، أن شرب الماء الذي تزيد درجة حرارته عن ٦٠م درجة مئوية يمكن أن يسبب التلف لغشاء المعدة والتهاب غشاء المعدة المخاطي.

وقد أبدى الجراحون في مستشفى مانشستر الملكي اهتماماً بهذا الموضوع مؤخراً، فقاموا بتجربة وطلبوا من متطوعين أن يشربوا شاياً وقهوة «درجة حرارتها حسب الرغبة»، فأصيب نصف أفراد المجموعة بالقرحة، ولم يتأثر النصف الأخر. وكشفت الدراسة أن الذين أصيبوا بالقرحة هم الذين فضلوا شرب المشروبات الساخنة بدرجة حرارة ٦٢ درجة مئوية. أما الذين لم يصابوا بالقرحة فشربوا السوائل التي تقل درجة حرارتها ٦ درجات مئوية، أي بدرجة ٥٦ درجة مئوية.

ومن المثير للدهشة أن الأشخاص الذين شربوا السوائل الساخنة جداً لم يحسوا بألم أو ضيق.

ونتيجة لذلك، ينصح الخبراء الأشخاص المصابين بالقرحة بعدم تناول المشروبات الساخنة جداً، وينطبق ذلك على غيرهم أيضاً. (وقد صدر في اليابان تحذير رسمي بأن تناول الشاي الساخن جداً هو سبب رئيسي للإصابة بسرطان المريء).

وصفة غذائية لمنع الإصابة بالقرحة وشفائها :

*** من الواضح إن الوجبة الخفيفة لا تهدئ القرحة، بل إنها خطيرة على ما يبدو. ولا يعني ذلك بالضرورة أن لا يتناول المصابين بالقرحة الحليب قطعاً، فكثير من الأطباء يجيزون تناول كأسين من الحليب يومياً، ولكن شرب الكثير من الحليب قصداً لعلاج القرحة، ليس من الحكمة في شيء. ويتعين عليك الإقلال من تناول المشروبات المثيرة لإفراز الأحماض، وخصوصاً البيرة.**

*** من الأمور الإيجابية تناول الأغذية التي لا تسبب قرحة، بل وتكافح**

حدوثها، مثل عصير الملفوف والموز وخصوصاً الاستوائي والشاي الأخضر، وخصوصاً الخالي من الكافائين، والسوس باعتدال، والأغذية الغنية بالألياف والفاصوليا الحمراء.

* يفيد الفلفل الحار والثوم في حالة الإصابة بالقرحة، وذلك على النقيض من الاعتقاد الشائع، ولكن يجب التوقف عنهما في حالة الشعور بأي ألم أو ضيق.

* ونصيحة أخرى هي أن تناول عدة وجبات خفيفة بدلاً من ثلاث وجبات يومياً لا يشفي من القرحة، على وفق التوصيات الصادرة عن مايو كلينيك (Mayo Clinic) والمتعلقة بالحمية. بل في الحقيقة إن تناول الطعام باستمرار قد يعود بالخطر على الفرد إذ يزيد ذلك من إفراز الأحماض حسب رأي خبراء التغذية هناك.

وكذلك، لا يفيد تناول كميات كبيرة من الطعام، لأن ذلك يحدث تلبكاً في المعدة.

حصوة المرارة

الأغذية التي تمنع تشكل حصوة المرارة: الخضار، وفول الصويا، والقليل من المشروبات الكحولية، وزيت الزيتون.

الأغذية التي تزيد من الإصابة بحصوة المرارة: القهوة والسكر.

كيف تحدث الإصابة بحصوة المرارة، وكيف يوفر الغذاء الوقاية منها :

تصدر نوبات ألم حصوة المرارة من الجزء العلوي الأيمن للبطن، وتصل إلى أسفل الجزء الأيمن للصدر، وأحياناً إلى الكتف، وتنتشر في أسفل الظهر. وتستمر نوبة حصوة المرارة دقائق أو ساعات، محدثة آلاماً مبرحة من دون انقطا ع، وأحياناً تسبب الغثيان أو القيء.

والمرارة كيس يشبه حبة الإجاص ويقع تحت الكبد، وهو مليء بعصارة الصفراء التي تخرج على هيئة نافورة إلى الأمعاء لتساعد في عملية الهضم. ويتكون (٩٠٪) من حصوة المرارة لدى الغربيين عندما تتشبع المرارة بالكولسترول الذي يتبلور على شكل حبات الرمل الصلبة، ويصل قطرها إلى (٢.٥ سم)، ولا تشكل هذه الحصوة أي ضرر بنسبة ٨٠٪ من الوقت، وغالباً لا يتم اكتشافها، ولكن أحياناً وعندما تتقلص المرارة لإخراج العصارة الصفراء، تخرج حصوة وتغلق الفتحة المؤدية إلى الكبد والأمعاء الدقيقة، وعندها يحدث الألم. ويتوقف هذا الألم عند سقوط الحصوة في المرارة ثانية، أو تزداد الحالة تعقيداً إذا حدثت التهابات في المرارة مما يستدعي إزالة الحصوة والمرارة نفسها. ويزداد تشكل حصوة المرارة، مع تقدم السن، وتزداد نسبة الإصابة بها لدى النساء أكثر من الرجال بثلاثة أضعاف، وخصوصاً النساء السمينات.

هناك أفراد معرضون للإصابة بحصوة المرارة أكثر من غيرهم، ولكن العادات الغذائية والحمية مهمة في إحداث فروق فردية. إن ما تأكله يمنع تشكل الحصوة عن طريق تقليل درجة تشبع عصارة الصفراء بالكولسترول أو زيادتها، وهو السبب الرئيسي في تشكل حصوة المرارة.

وبعض الأغذية تمتص الكولسترول بطريقة آمنة، كما إن الريجيم (الحمية) يُنظم تقلصات المرارة التي تطرد الحصوة وتسبب نوبات الألم.

علاج حصوة المرارة بتناول الخضار :

لمنع تشكل الحصوة وتقليل الألم عند الإصابة بها، تناول الكثير من الخضار، فهي تحتوي على عنصر غير معروف يمنع تشكل الحصوة. فالنباتيون، والأشخاص الذين يتناولون الخضار بكثرة تقل نسبة إصابتهم بحصوة المرارة. فقد أظهرت دراسة بريطانية أن النساء النباتيات تقل إصابتهن بحصوة المرارة عن اللواتي يأكلن اللحوم بنسبة النصف، بغض النظر عن العمر والوزن.

كما كشفت دراسة في جامعة هارفارد على (٨٨,٠٠٠) امرأة في منتصف العمر، أوزانهن طبيعية ويتناولن خضاراً كثيرة: إن نسبة إصابتهن بحصوة المرارة فقط ٦٠-٧٠٪ مقارنة باللواتي يتناولن خضاراً بكميات أقل. كما إن النساء اللواتي كنّ يتناولن المكسرات والفاصوليا والعدس والفول والبازيلاء والبرتقال انخفضت نسبة إصابتهن بنوبات ألم حصوة المرارة.

ما هو العنصر المضاد لحصوة المرارة؟ ربما تكون الألياف الموجودة في الخضار، ولكن على الأرجح هو البروتين المتوفر في الخضار، كما يقول الخبراء. إن إطعام الحيوانات البروتين النباتي مثل بروتين فول الصويا يمنع تشكل حصوة المرارة، إذ يقلل تشبع عصارة الصفراء بالكولسترول. ويظن الخبراء أن نفس الشيء يحدث لدى الإنسان. وقد كشفت الدراسات ،التي أجريت في معهد في (فيلادلفيا) أن المزيد من تناول بروتين الصويا أذاب حصوة المرارة الصغيرة لدى الهامستر (وهو حيوان من القوارض يشبه الجرذ).

الكثير من السكر، والقليل من الألياف :

ابتعد عن الوجبات القليلة الألياف، والغنية بالسكر. فالألياف تزيد من المناعة ضد حصوة المرارة. فقد أظهرت دراسة بريطانية أجريت على أشخاص قابلين للإصابة بحصوة المرارة بأن تناولوا وجبة غنية بالألياف أو فقيرة بها، واحتوت الوجبة القليلة الألياف على (١٣ غم) من الألياف و(١١٥ غم) سكر يومياً، بالإضافة إلى الطحين الأبيض والأرز الأبيض. أما الوجبة الغنية بالألياف فاحتوت على (٢٧ غم) من الألياف والكثير من الخضار والفواكه، والحبوب غير المنزوعة القشور، ولم تشتمل على السكر.

وكانت النتيجة ارتفاع الكولسترول في الصفراء (عصارة الصفراء المشبعة بالكولسترول تسبب تشكّل حصوة المرارة)، لدى تناول الوجبات الغنية بالسكر، وقليلة الألياف، وهكذا ينصح الخبراء الأشخاص المعرضين للإصابة بحصوة المرارة بالابتعاد عن تناول السكر، والإكثار من الحبوب والفواكه والخضار.

كارثة القهوة :

إذا كنت تعلم أنك مصاب بحصوة المرارة، فاحذر تناول القهوة، هذه نصيحة الباحث بروس ر. دوغلاس وزملائه من مستشفى الجامعة في ليدن بالأراضي المنخفضة. فتناول القهوة السّادة من دون حليب أو سكر، سواء أكانت بالكافائين أو خالية منه يمكن أن تحفز المرارة على التقلص، مسببة آلاماً بها.

فقد اكتشف باحثون هولنديون في اختبارات أجروها على رجال ونساء أصحاء أن تناول (١١٥ مل) من القهوة العادية أو الخالية من الكافائين تسبب تقلصات المرارة. وعلى النقيض من ذلك، فإن ماء الملح لم يؤثر على المرارة.

فمن الواضح، إن المادة غير المعروفة في القهوة، التي تسبب إفراز كميات عالية من كوليسيستوكنينن الدم – وهو الهرمون المعوي – وتقلصات المرارة،

ليست الكافائين. وينصح الخبراء الأشخاص المعرضين للإصابة بحصوة المرارة بالابتعاد عن تناول جميع أنواع القهوة.

تجنب عدم تناول وجبة الفطور :

يقول العالم جيمس ايفرهارت، من المعهد الوطني لمرض السكر وأمراض الجهاز الهضمي والكلى: « إن عدم تناول الطعام لفترات طويلة أو عدم تناول الفطور يساعد على تكوين حصوة المرارة» فقد راقب (٤ر٧٣٠) امرأة خلال عشر سنوات واكتشف ازدياد نسبة الإصابة بحصوة المرارة لدى النساء اللواتي لم يتناولن طعاماً خلال (١٤) ساعة أو أكثر، وأنهن لم يتناولن طعام الفطور. وقلّة الإصابة بحصوة المرارة لدى النسوة اللواتي امتنعن عن الطعام لفترات أقل من ثمان ساعات. وعلاوة على ذلك، فإنه كلما إزداد عدد ساعات (الامتناع عن الأكل) زادت خطورة الإصابة بحصوة المرارة. إذ يقول الدكتور ايفرهارت: «إن المرارة لا تفرز أحماضا تفتت الكولسترول من دون وجود طعام، مما يسبب تشكل حصوة المرارة». وهو ينصح بتناول وجبة الفطور، وتجنب إطالة اوقات ترك تناول الطعام للوقاية من الإصابة بحصوة المرارة.

تخسيس الوزن :

تسبب زيادة الوزن الإصابة بحصوة المرارة وخصوصاً لدى النساء في منتصف العمر، حسب عدة دراسات. فقد كشفت دراسة أجريت في جامعة هارفارد، أن النساء السمينات يتعرضن للإصابة بحصوة المرارة أكثر من النساء المعتدلات الوزن بست مرات. ومن المدهش إن الدراسة أظهرت ارتفاع نسبة إصابة النساء السمينات بحصوة المرارة إلى الضعف عند زيادة أوزانهن (٤,٥ كغم) فقط.

ولأسباب أيضيّة غير معروفة خاصة بالتغيرات الكيميائية في الخلايا الحية، يعتقد أن زيادة الدهون تؤدي إلى إنتاج المزيد من الكولسترول في الأمعاء، ثم

يتحول إلى حصى. وتزداد نسبة الإصابة بحصوة المرارة، إذا ارتفعت الدهون الثلاثية وانخفض HDL.

انخفاض الوزن السريع خطير :

ثمة مفارقة متعلقة بزيادة الوزن، فمن الواضح أن زيادة الدهون تزيد من الإصابة بحصوة المرارة، فالحل المنطقي هو إنقاص الوزن، ولكن ذلك هو أقصر الطرق لتشكل حصوة المرارة. وفي الحقيقة، أظهرت عدة دراسات إن تخسيس الوزن بسرعة باتباع حمية قليلة الدسم (تقل عن ٦٠٠ وحدة حرارية و٣ غم دهون يومياً) يمكن أن يسبب حصوة المرارة بنسبة ٥٠٪ للأشخاص من الذين يتبعون الريجيم. ويقول الدكتور سي. وين جالواي، من جامعة جورج واشنطن: «إن متبعي الريجيم يصابون بحصوة المرارة، ولكن لا تظهر أعراضها حتى تنقص أوزانهم بشكل كبير ثم يعودون إلى تناول الوجبات الطبيعية.

«يمكنك التغلب على بعض المخاطر بإضافة ٥ـ١٠ غم دهون في إحدى الوجبات اليومية»، كما يقول الدكتور ستيفن هيمسفيلد من مركز أبحاث السمنة في مستشفى لوكس ـ روزفلت بنيويورك، «فعلى سبيل المثال يمكنك إضافة ملعقتين صغيرتين من زيت الزيتون إلى وجباتك يومياً».

إن هذه الكمية من الزيت ضرورية لتحفيز المرارة إلى تفريغ العصارة الصفراء تماماً مرة واحدة يومياً في الأقل، وبذلك تقلل من الإصابة بحصوة المرارة. وعندما تمتنع عن تناول الدهون، لا تتقلص المرارة بدرجة كافية لطرد العصارة الصفراء إلى الأمعاء، وهكذا تتراكم العصارة الصفراء، وتسبب تشكّل الحصوة، كما يرى الدكتور هيمسفيلد.

ويعتقد الكثير من الخبراء إن نقصان أكثر من (٢٢٥ ـ ٤٥٠ غم) في الأسبوع يشكل خطورة على جسم الإنسان.

سوء فهم حول الدهون :

هل تناول كميات دهون قليلة يحميك من الإصابة بحصوة المرارة؟ إن تناول

مواد دهنية كثيرة يصيب المرء بالسمنة، ويجعله عرضة للإصابة بحصوة المرارة. كما إن زيادة استهلاك الدهون الحيوانية والكولسترول قد يساعد على تشكل حصوة المرارة وقد اكتشف خبراء اليونان مؤخراً: أن الأشخاص الذين يستهلكون الكثير من الدهون الحيوانية، مثل: اللحوم والزبدة يتعرضون للإصابة بحصوة المرارة. كما وجدوا أن استهلاك زيت الزيتون يقلل من تشكل الحصوة.

ومن المشكوك فيه، تخفيف نوبات ألم حصوة المرارة بعد تشكلها، إذا قلل المصاب من تناول الأغذية الغنية بالدهون.

وحسب نظرية مشهورة سابقاً، فإن الوجبات الغنية بالدهون تساعد على إفراز هرمون cholecystokinim الذي يعطي إشارة للمرارة بالتقلص، طارداً الحصوة إلى القناة. وهناك دليل حديث يفيد بأن الحصوة تمر بشكل عشوائي ولا علاقة لها بكمية الدهون التي يتناولها الفرد.

وقد كشفت دراسة، أجريت في كلية الطب بجامعة جورج تاون أن نوبات ألم حصوة المرارة تزداد حدوثاً بعد تناول وجبات قليلة الدهون أو خالية من الدهون تماماً، مثلما تحدث بعد تناول وجبات غنية بالدهون.

فقد تناول (١٥) شخصا خلال أربعة أيام غير متتالية وجبة فطور تقل نسبة الدهون فيها عن (١٥ غم)، أو أكثر من (٣٠ غم) أو لم يتناولوا دهوناً بالمرة. وتم قياس تقلصات المرارة بواسطة الموجات فوق الصوتية كل (١٥) دقيقة ولمدة ساعة. وكانت النتيجة أن التقلصات لا علاقة لها بكمية الدهون التي تناولها هؤلاء الأشخاص. ومما يثير الدهشة، أن التقلصات حدثت بنفس النسبة بعد تناول الوجبة الخالية من الدهون وتلك الغنية بالدهون. فعلى الرغم من أن الوجبة قليلة الدسم مفيدة للصحة بشكل عام، إلاّ أنها لم تقلل من ألم حصوة المرارة.

ماذا تأكل لتتجنب الإصابة بحصورة المرارة؟

* تناول الخضار بكثرة، وخصوصاً البقوليات.
* قلل من تناول السكر.
* إذا كنت تتعاطى المشروبات الكحولية باعتدال، فهذا مفيد.
* لا تمتنع عن الأكل لفترات طويلة، واحرص على تناول وجبة الفطور.
* حاول تخسيس الوزن الزائد ببطء، لأن إنقاص الوزن السريع يسبب تشكل حصوة المرارة. وتناول زيت الزيتون كل يوم.

حصوة الكلية :

الأغذية التي تساعد على منع الإصابة بحصوة الكلية: الفواكه، والخضار، والحبوب الغنية بالألياف (مثل نخالة الأرز) والسوائل وخصوصاً الماء.

الأغذية التي تساعد على تكوّن حصوة الكلية: الأغذية الغنية بالدهون وخصوصاً اللحوم، والصوديوم، والأغذية الغنية بالأكسولات مثل السبانخ والروائد (rhubarb).

كيف يكوّن الغذاء حصوة الكلية؟

من الأمراض التي تصيب الإنسان منذ القدم حصوة الكلى، وهي عبارة عن تراكم ترسبات كرستالية صلبة كالصخر، ومكونة عادة من الكالسيوم والأكسولات، إذ تتزايد وتغلق مجرى البول. والرجال معرضون للإصابة بها أكثر من النساء بثلاث أضعاف. وإذا أصبت بحصوة الكلية، فإن احتمالات الإصابة مرة ثانية تصل إلى ٤٠٪ كل خمس سنوات، و٨٠٪ خلال الـ ٢٥ سنة التالية.

والإصابة بحصوة الكلية تتوقف على عدة عوامل منها الوراثة. وعدم انتظام عمليات الأيض، والعدوى، وبعض الأدوية والعادات الغذائية.

كيف تتكون الحصوة، ولماذا يعالجها الغذاء والحمية؟

تذوب بلورات المعادن والكالسيوم واكسالاته في البول الذي يمر بالكلى، وعندما يصبح البول فوق التشبع، تسقط البلورات وتتجمع في كتل صغيرة على شكل حصى صلبة. والغذاء الذي تأكله يحدد محتوى البلورات ودرجة التشبع في البول.

والإجابة هي تناول أغذية بطريقة تبعد تجمع كميات أكسالات الكالسيوم خارج البول. وتتكون ٨٠٪ من الحصوة التي تصيب سكان المناطق الصناعية من أكسالات الكالسيوم.

وقد ارتفعت نسبة تكوّن حصوة الكلى عند سكان الدول الغربية اليوم عشرة أضعاف ما كانت عليه عام ١٩٠٠م.

فإذا كنت مصاباً بحصوة الكلى فالعلاج الأول هو الحمية الغذائية (الريجيم). فالحمية أفضل من تناول الأدوية وأعراضها الجانبية، هذا رأي الخبراء أمثال ستانلي جولد فارب، أستاذ الطب بجامعة بنسلفانيا، فهو يقول: «إن تبديل العادات الغذائية يمكن أن يزيل نصف حالات تشكل الحصوة». وقد أثبت خبراء مايو كلينك أن (٥٨٪) من (١٠٨) مرضى مصابين بتكرار تكّون حصوة الكلية راجعوا العيادة وحصلوا على نصائح غذائية تعتمد على تناول السوائل بكثرة، فلم يصابوا بحصوة الكلية ثانية خلال خمس سنوات لاحقة!

ملحوظة مهمة :

إن اتباع نمط تغذية خاص يفيد في التخلص من حصوة الكلى حسب نتائج صور الأشعة السينية. وعلى العموم يجب الانتباه إلى العوامل التالية: البروتين، والصوديوم، والأكسالات والكالسيوم والسوائل.

ابتعد عن اللحوم، فهي مناسبة للعصور الحجرية :

إذا كنت عرضة للإصابة بحصوة الكلى، قلل من تناول اللحوم، وخصوصاً إذا كنت تأكل أكثر من (٢٠٠ غم) يومياً. لأن معظم البروتين الحيواني يتحول

إلى حصى.

والسبب في ذلك هو أن تناول البروتين الحيواني يزيد من المواد الأولية المكونة للحصوة وهي الكالسيوم والأكسالات والحامض البولي (uric acid) مما يضاعف من احتمالات تشكل الحصوة. بعض الأشخاص الذين تتكون لديهم حصى الكلى يبالغون في تناول البروتين، وغالباً ما يأكلون ضعف الكمية اللازمة أو ما ينصح به أخصائيّو التغذية. ومن ناحية أخرى، فإن الكميات الاعتيادية من البروتين الحيواني يمكن أن تزيد من نسبة الكالسيوم في البول لدى البعض ولأسباب غير معروفة.

وقد كشفت دراسة حديثة في هارفارد أن الرجال الذين يأكلون كميات كبيرة من البروتين يضاعفون من احتمالات تكوّن حصوة الكلى لديهم بنسبة الثلث.

الأغذية النباتية تفيد في منع تكون حصوة الكلى :

وإليك برهان آخر لأهمية الخضار في تقليل الحصوة وزيادة تناول اللحوم في تكوينها. فالنباتيون تقل إصابتهم بحصوة الكلى. وفي بريطانيا، على سبيل المثال، يصاب النباتيون بنسبة الثلث بحصوة الكلى مقارنة بغير النباتيين.

وهؤلاء النباتيون يتناولون ضعف كمية الألياف التي تعدُّ علاجاً لحصوة الكلى، كما أنهم يفرزون كمية من الكالسيوم أقل.

وكشفت الدراسات أن النباتيين الذين يخضعون للتجارب ويتناولون فيها اللحوم ترتفع نسبة الكالسيوم لديهم في البول.

التجربة اليابانية :

لقد ازدادت نسبة الإصابة بحصوة الكلى عند اليابانيين إلى ثلاثة أضعاف منذ الحرب العالمية الثانية، وذلك لأن اليابانيين يأكلون كميات أكثر مثل الأمريكيين. وقد توصل الباحثون في جامعة كنكي في أوسكا أن تغيير العادات الغذائية: (الحمية) له تأثير كبير على تقليل تكوّن حصوة الكلية.

فقد أجريت تجربة على (٣٧٠) شخص، طلب من بعضهم زيادة شرب السوائل، ومن البعض الآخر تناول الخضار عند كل وجبة والإقلال من اللحوم وتناول ثلاث وجبات يومياً، والابتعاد عن أكل وجبة عشاء كبيرة، والسهر مدّةً أطول بين العشاء ووقت النوم.

وحققت الوجبة القليلة اللحوم والغنية بالخضار نجاحاً باهراً. وخلال أربع سنوات، كان الرجال غير معرضين للإصابة بحصوة الكلى بنسبة ٤٠ـ٦٠٪ أكثر من الأشخاص الذين شربوا السوائل. وقد نجحت هذه الوجبة لدى الرجال الذين كانوا يتناولون أدوية وأولئك الذين لم يتناولوها، وكانت أكثر فاعلية لدى الأشخاص الذين يتخلصون من كميات كبيرة من الكالسيوم في البول. واستنتج الخبراء الذين أجروا التجربة أن العادات الغذائية (الحمية) هي الوسيلة الأولى للوقاية من تكوّن حصوة الكلى لدى اليابانيين.

قلل من تناول الملح :

قلل من تناول الصوديوم، «إن ذلك أحد الأشياء الفعالة التي يمكنك القيام بها» كما يقول الدكتور الان جي. واسرستاين، مدير عيادة تقييم الحصى بمستشفى جامعة بنسلفانيا، «وخصوصاً إذا كنت تتناول الكثير من الملح.» فالتقليل من الصوديوم، يزيل كمية الكالسيوم في البول، وخصوصاً لدى الأشخاص الذين يتخلصون من كميات عالية من الكالسيوم. وفي الاختبارات التي أجراها الدكتور على مرضاه ، الذين قللوا من تناول الصوديوم والبروتين، انخفض إفرازهم للكالسيوم في البول بنسبة ٣٥٪.

ويتناول بعض المصابين بحصوة الكلى (١٠ـ٢٠٪) كميات من الصوديوم تصل إلى (٥٠٠٠ ملغم) في اليوم. ومن الحكمة تناول نصف هذه الكمية فقط، كما يقول الخبراء.

وينصح الدكتور وسرستاين المصابين بحصوة الكلى والذين يفرزون نسبة

عالية من الكالسيوم في البول بعدم تناول ملح الطعام، وأن يتجنبوا الأغذية المعالجة والغنية بالصوديوم مثل لحم الخنزير واللحوم والزيتون والشوربة المعلبة (باستثناء قليلة الصوديوم) والكرَوْت والسمك المدخن، والوجبات المعلبة والمجمدة (باستثناء تلك القليلة الصوديوم).

احذر السبانخ والراوند :

يساعد تناول الأغذية الغنية بالأكسالات على تشكل الحصوة، إذ تتحد الأكسالات مع الكالسيوم. ومما لاشك فيه أن المصابين بالحصوة تكثر الأكسالات في البول لديهم، ولكن بعضها يكون مصدره من البروتين. وعليه، فمن غير المؤكد معرفة كمية الأكسالات التي يجب الامتناع عن تناولها، ولكنه أمر يستحق المحاولة. فقد أظهرت الدراسات نسبة أكسالات عالية في البول لدى بعض المرضى الذين يتناولون الأغذية الغنية بالأكسالات، مثل: السبانخ والراوند والفول السوداني، والشوكولاتة والشاي.

خلاصة القول :

لا تنزعج من تناول ١٨٠ ملغم من الأكسالات يومياً، ولكن أكثر من ذلك قد يؤدي إلى زيادة الأكسالات في البول، حسب رأي ريشارد و. نورمان، وهو طبيب يشغل منصب مدير عيادة الحصى في هاليفاكس - نوفا سكوتيا. ويجب تجنب ثلاثة أغذية، وهي: السبانخ والرواند وأوراق الشمندر.

الأغذية الغنية بالأكسالات والمسببة لحصوة الكلى:

الغذاء	الحصة	ملغم أكسالات
فاصوليا مطبوخة	٣٤٠ غم	٥٠
العلّيق	١٤٠ غم	٦٦
شوكولاتة	٣٠ غم	٣٥
كاكاو	ملعقة شاي صغيرة (١٥ مل)	٣٥
الكشمش	١٤٠ غم	١٣٢
الكُرّات	٢٠٠ غم	٨٩
الفول السوداني	١٤٠ غم	٢٨٨
الراوند	٧٥ غم	١,٠٩٢
السبانخ (مطبوخ)	١٤٠ غم	١,٣٥٠
القرع (مهروس)	٢٢٥ غم	٤٠
الرتياج (اللفت السويدي)	١٧٠ غم	٣٢
البطاطا الحلوة	حبة ١ (وسط)	٦٣
الشمندر السويسري وأوراق	١٤٠ غم	١٠٠٠

لغز الكالسيوم :

إذا كانت المادة الرئيسة المكونة لحصوة الكلية هي الكالسيوم، لماذا لا نقلل من تناوله للتخلص من الحصوة؟

«كلما عاد مريض طبيبه عند الإصابة بحصوة الكلية، ينصحه الطبيب بالامتناع عن تناول منتجات الألبان، لأن الحصوة تحتوي على الكالسيوم، ومن المؤكد أن الكالسيوم مصدره الغذاء الذي نتناوله»، كما يقول الدكتور جولد فراب، ولكن الأمر أكثر تعقيداً من ذلك، بل إن تقليل تناول الأغذية الغنية بالكالسيوم ربما لا يفيد، ولكنه في الحقيقة يشكل خطراً على الإنسان.

بل على النقيض من ذلك، فإن تقليل تناول الكالسيوم ربما يكون تأثيره

عكسياً، إذ يزيد من الأكسالات في البول وبالتالي تتكون حصوة الكلى. وكذلك، فإن تناول الكالسيوم لا يعني وجوده في البول مثلما يحدث عند تناول البروتين.

وفي الحقيقة، كشفت دراسة حديثة: أن الأشخاص الذين تناولوا كميات كبيرة من الكالسيوم هم أقل عرضة للإصابة بحصوة الكلى من أولئك الذين يقللون من تناوله.!

وبعد دراسة وجبات ٤٥,٦١٩ شخص لمدة أربع سنوات، أفاد الدكتور غاري كيرهان وزملاؤه من كلية هارفارد للصحة العامة، أن الأشخاص الذين تناولوا كميات كبيرة من الكالسيوم تعرضوا إلى خطورة أقل بنسبة ٣٤٪ بالإصابة بحصوة الكلى من غيرهم، الذين تناولوا القليل منه. وقد تناول الأشخاص الذين لم تتشكل لديهم الحصوة قرابة (٦٠٠ ملغم) من الكالسيوم يومياً أكثر من غيرهم، وهي الكمية المتوفرة في كوبين من الحليب. وفي الحقيقة، كشفت الدراسة أيضاً أن الرجال الذين يشربون كوبين أو أكثر من الحليب (٢٢٥ مل) المقشود يومياً انخفضت لديهم نسبة الإصابة بحصوة الكلى ٤٠٪ مقارنة بأولئك الذين كانوا يتناولون كوباً واحداً من الحليب في الشهر. وعلاوة على ذلك، فإن تناول (٢٢٥ غم) أو أكثر من الجبنة أسبوعياً، خفض خطورة الإصابة بالحصوة بنسبة ٣٠٪ مقارنة بتناول كمية تقل عن (١١٥ غم) شهرياً.

ويعتقد الدكتور كيرهان: أن الكالسيوم يقيد الأغذية المحتوية على الأكسالات داخل الأمعاء، ويمنعها من الدخول إلى الدورة الدموية وإلى الكلى حيث تشكّل بلورات وتصبح حصيات. وهو ينصح المصابين بحصوة الكالسيوم أن لا يتوقفوا عن تناول الأغذية الغنية بالكالسيوم. ويعني ذلك أن تناول منتجات الألبان (٨٠٠ ملغم تقريباً من الكالسيوم يومياً) من العادات المرغوب فيها، بل والضرورية.

ملحوظة :

تناول الكالسيوم مع الوجبات الغذائية فهو الذي يعيق تكوّن حصوة الكلى، لأنه يجب أن يهضم مع الأكسالات في الأغذية في نفس الوقت.

العلاج بالماء منذ القدم :

«اشرب المزيد من الماء»، هذه نصيحة أبو قراط منذ (٢٠٠٠) عام التخلص من حصوة الكلى، مهما كان نوعها أو سببها، ومازال الأطباء ينصحون بذلك حتى يومنا هذا. فقد أظهرت إحدى الدراسات: أن الأشخاص الذين يشربون كمية أكبر من السوائل تقل إصابتهم بحصوة الكلى بنسبة ٢٩٪. إن شرب الماء الكثير يخفف من تدمير الكالسيوم والأكسالات والمعادن، التي تساعد على تشكّل الحصوة. إذ يحلل الماء تركيز المعادن التي تتبلور وتتحول إلى حصى. وقد كشفت الدراسات: أن الأشخاص الذين يتبوّلون بأقل من (لتر واحد) يومياً يتعرضون على الأرجح للإصابة بحصوة الكلى أكثر من أولئك الذين يتبّولون بضعف تلك الكمية.

وتفيد السوائل بشكل خاص الأشخاص الذين لا يكثرون من تناول البروتينات، والصوديوم والكالسيوم والأكسالات، ولكنهم يعانون من فرط الحساسية التي تزيد من تشكل ترسبات معدنية في البول.

ولسوء الحظ، يعتقد غالبية الناس أنهم يكثرون من شرب السوائل، فالكمية الأدنى التي يحتاجها الفرد هي ثمانية أكواب خلال اليوم، ويوصى بتناول ضعف هذه الكمية أحياناً وخصوصاً في أثناء الطقس الحار. ويقول الدكتور نورمان: إن نصف السوائل التي يتناولها المرء يجب أن تكون ماء. وينصح الدكتور واسرستاين بتناول الماء وعصير التفاح المخفف وبعض المشروبات الغازية الفوارة، ولكن الماء هو العلاج الأول. أما المشروبات التي لا ينبغي الإفراط في تناولها فهي الشاي، والشوكولاتة الساخنة، وعصير الحمضيات، والمشروبات الغنية بالسكر.

وماذا عن الكحول؟ ينصح الأشخاص المصابون بحصوة الكلى بالاعتدال في تناول المشروبات الكحولية، حسب رأي الدكتور نورمان. وثمة إيحاء ضئيل بأن المشروبات الكحولية تزيد من الحمض البولي والكالسيوم في البول، كما إن البيرة تحتوي على الأكسالات.

ويقول الدكتور ستانلي جولد فراب، أستاذ الطب ـ بكلية الطب في جامعة بنسلفانيا، «إنني أصف شرب الماء للأشخاص المصابين بحصوة الكلى. إذ أكتب الوصفة كما يلي:«اشرب كوبين من الماء (٢٢٥ مل) كل أربع ساعات في الأوقات التالية :

الساعة الثامنة صباحاً، والثانية عشر ظهراً، والثامنة مساءً، وقبل النوم. أريدهم أن يعرفوا أن الماء علاج، وليس مجرد نصيحة عشوائية. وتناول الماء يكون علاوة على شرب سوائل أخرى يشربونها عادة».

تناول المزيد من الألياف :

إن تناول الأغذية الغنية بالألياف يقلل من الإصابة بحصوة الكلى، بالإضافة إلى اتباع ريجيم غذائي يعتمد على الأغذية القليلة الدسم، وكثرة السوائل، فقد كشفت إحدى الدراسات التي أجريت في المركز الطبي بكامب هل على (٢١) شخصا لديهم قابلية تشكل الحصوة، وتناولوا بسكويتا غنيا بألياف القمح أو الذرة يومياً مما زاد كمية الألياف التي يتناولونها من ٦ غم إلى ١٨ غم. وقد انخفضت كمية الكالسيوم في البول لديهم كثيراً. «ويفيد تناول الألياف الأشخاص المعرضين لتشكل حصوة الكلى»، كما تقول أخصائية التغذية جاني هيوز.

ولكن ثمة مخاوف من تناول وجبات غنية بالألياف لأنها تحتوي على الأكسالات، فنخالة الأرز والذرة تحتوي على نصف كمية الأكسالات في نخالة القمح، وهي تساعد في منع تكوّن الحصوة، حسب ما توصل إليه الباحثون في اليابان. فقد أجريت اختبارات على (١٨٢) شخص لديهم حصى في الكلى فتناولوا (١٠ غم) من نخالة الأرز مرتين يومياً. لمدة خمس سنوات، ونتيجة لذلك انخفض حد تشكل الحصوة لديهم ستة أضعاف. فلم تتشكل حصى لدى ٦١٪ منهم خلال تلك الفترة. وقد تحققت الفائدة القصوى لدى الأشخاص الذين يتكرر تكون الحصى لديهم.

ومع ذلك هناك احتمال لسوء استخدام الألياف، فالإفراط في تناولها يمكن

أن يوقف امتصاص الكالسيوم، مما ينتج عنه خلل في نسبة الكالسيوم، ولكن لم تحدث مشكلة من هذه المشاكل حتى الآن.

لا توجد حصوة كلى لدى موظف بنك فيلادلفيا :

اشتكى موظف بنك في فيلادلفيا عمره ٤٧ عاماً من تشكل حصى في الكلى مؤخراً، إذ تكوّنت الحصى خمس مرات خلال السنوات الخمس الأخيرة، مقارنة بخمس مرات خلال عشر سنوات قبلها، فذهب إلى مركز متخصص بحصوة الكلى في جامعة بنسلفانيا، حيث قام المختصون بإذابة بعضها باستخدام الموجات (shock-wave lithotripsy)، ولكن الأشعة السينية أظهرت نشوء حصى غيرها.

وتفحّص الأطباء عاداته الغذائية، فكانت مكونة من كميات كبيرة من البروتينات (قرابة ١١٠ غم) يومياً، ٨٠ غم بروتين حيواني (وهو الكمية الموجودة في (٣٤٠ غم) من الستيك وكميات كبيرة من الصوديوم.

وبمساعدة أخصائي تغذية غيّر من عاداته الغذائية، فقلل تناول البروتين إلى ٦٥ غم يومياً، وقلل من تناول الصوديوم، كما تجنب الأغذية الغنية بالأكسالات. ونصح بشرب كميات ماء بكثرة (٣٤٠ مل ماء) كل ساعتين في أثناء الاستيقاظ.

وفي آخر فحص أجري له لم يكن لديه أية حصوة، ولم تخرج عن طريق البول لمدة ثلاث سنوات.

نصائح لمكافحة حصوة الكلى :

*** حاول الالتزام بحمية غذائية أولاً، فإذا فشلت في ذلك، يمكنك تناول الأدوية. وإليك نصائح عامة من الخبراء في هذا المجال :**

*** اشرب الماء بكثرة - على الأقل كوبين كل أربع ساعات، بالإضافة للسوائل الأخرى التي تشربها كالمعتاد.**

*** قلل تناول الصوديوم إلى ٢,٥٠٠ ملغم يومياً وخصوصاً إذا كنت تتناول الكثير منه.**

* قلل تناول البروتين الحيواني، وخصوصاً اللحم، ويعني ذلك عدم تناول ما يزيد عن (٢٠٠ ـ ٢٢٥ غم) من اللحوم، ولحم الدجاج أو المأكولات البحرية يومياً. (تحتوي (٨٥ غم) من اللحم أو الدواجن أو المأكولات البحرية على ٢٠ غم بروتين.)

* إذا كنت تتناول أغذية غنية بالأكسالات مثل السبانخ والراوند، فقلل منها أو تجنبها. ولا تكثر من شرب المشروبات الغنية بالسكر مثل الكولا غير المخصصة للحمية، وعصير الحمضيات فهي غنية بالأكسالات أيضاً.

* تناول ثلاث وجبات (حصص) من الأغذية الغنية بالكالسيوم بما في ذلك منتجات الألبان يومياً، ولا تتبع الوجبات الغذائية القليلة الكالسيوم، التي تقل نسبته عن ٦٥٠ ـ ٨٠٠ ملغم يومياً.

* تناول المزيد من الأغذية الغنية بالألياف والحبوب.

إن اتباع مثل هذه الوصفة الغذائية (الريجيم) يجنبك تكوّن حصوة الكلى بنسبة النصف أو أكثر، كما يرى الخبراء. ويستفيد من هذه الوصفة على الأرجح الأشخاص الذين اعتادوا على تناول كميات كبيرة من البروتينات والصوديوم.

السرطان

الأغذية التي تساعد في الوقاية من السرطان: الخضار وخصوصاً الثوم والملفوف وفول الصويا والبصل والجزر والبندورة، وجميع الخضار الخضراء والصفراء، والفواكه وخصوصاً الحمضيات، والسمك الدهني والشاي والحليب.

الأغذية التي تسبب السرطان: اللحوم، الأغذية الغنية بالدسم، والزيوت النباتية مثل زيت الذرة، والإفراط في تناول الكحول.

الأغذية التي قد تحبط انتشار السرطان: المأكولات البحرية، والثوم، والخضروات الصليبيات، مثل: الملفوف والبروكلي والكرنب.

الرهان كبير :

تعدُّ الوجبات الغذائية سلاحاً ضد السرطان، فقد أعلن معهد السرطان الأمريكي الوطني أن ثلث حالات الإصابة بالسرطان ترتبط بالعادات الغذائية. وقد ربط الخبير البريطاني ريشارد دول مؤخراً ٦٠٪ من إصابات السرطان بالغذاء.

وهكذا فإن الخيارات بين الأطعمة المتنوعة قد تمنع حالات جديدة من السرطان تصل من ٩٢,٠٠٠ - ١٦٥,٠٠٠ حالة، - وبلغت حالات الوفاة ٥٥,٠٠٠ إلى ٩٨,٠٠٠ بسبب السرطان عام ١٩٩٣م في المملكة المتحدة وحدها - أي حوالى ٤٥٠ حالة يومياً.

كيف ينقذك الغذاء من الإصابة بالسرطان :

يمر مرض السرطان بعدة مراحل حتى يكتمل، ويحتاج لزمن طويل من الحرمان من الغذاء، أو تناول ما يسبب هذا المرض الخطير. فمن الطبيعي أن يستغرق عقدين إلى ثلاثة عقود، أو أربعة إلى خمسة منذ حدوث تغيرات وراثية على الخلية الواحدة، وهو ما يسمى بالتغيار الإحيائي، ثم بعد ذلك يظهر الورم السرطاني.

وما يبعث على الإثارة هو أن ما نأكله يتدخل في مراحل الحضانة والنمو

والانتشار للسرطان.

فعلى سبيل المثال، يجب «تنشيط» بعض الكيمياويات قبل أن تسبب مرض السرطان، ويستطيع الغذاء أن يمنع ذلك. ويمكن للمركبات الغذائية أن تقوي جهاز إزالة التسمم في الجسم، وبذلك تمنع اغتصاب الخلايا الذي يعدّ تمهيداً للسرطان. وتحدد المواد الكيمياوية في الأغذية، إذا كان الفيروس المسبب للسرطان أو الأستروجين سيجعل غشاء الخلية سرطانياً. ويمكن للمواد الغذائية المضادة للأكسدة، ومنها الفيتامينات أن تزيل المواد السرطانية وتصلح التدمير الذي ألحقته بالخلية. وحتى بعد تكوّن أورام حميدة قد تتحول إلى أورام خطيرة، يستطيع الغذاء التدخل وإيقاف نمو الخلايا التي تسبق تكوّن الخلايا السرطانية. فالغذاء يؤثر على انتشار السرطان، ولكن تأثيره يقل في المراحل المتأخرة. فالخلايا السرطانية الجوّالة تحتاج إلى ظروف ملائمة لتنمو. ولكن العوامل الغذائية تحدد البيئة المناسبة أو العدائية، كما إن تناول الأغذية المناسبة قد يساعد في إطالة عمرك حتى لو كنت مصاباً بالسرطان.

وطرق تأثير الغذاء على السرطان لا تعد ولا تحصى، كما إنها في غاية التعقيد. فلو كان أسلوب حياتك والعوامل الوراثية تعمل ضدك، فإن علاجك يكمن في الغذاء. وإليك أحدث أدلة على الغذاء الذي يجب أن تتناوله لمنع جميع أنواع السرطان.

تناول المزيد من الفواكه والخضار :

«لا جدال حول فائدة تناول «الفواكه والخضار» كعلاج للسرطان»، كما يقول الدكتور (بيتر جرين والد)، مدير قسم مكافحة السرطان في المعهد الأمريكي الوطني للسرطان، «فكلما زاد تناول الفرد للفواكه والخضار، قلت نسبة إصابته بأنواع السرطان المختلفة ـ من سرطان القولون والمعدة إلى سرطان الثدي والرئة، وتصل الإصابة إلى النصف بسبب تناول الخضار والفواكه.

وإليك الأدلة على صحة هذه الحقيقة. فقد قام الدكتور غلاديس بلوك من جامعة كاليفورنيا في بيركلي بمراجعة (١٧٠) دراسة أجريت على سبعة عشر

شعبا وتوصل إلى نفس النتيجة: وهي إن نسبة الإصابة بالسرطان تنخفض ٥٠٪ لدى الأشخاص الذين يكثرون من تناول الخضار والفواكه. ويشمل ذلك سرطانات الرئة والقولون والصدر وعنق الرحم والمريء والمعدة والمرارة والبنكرياس والمبيض.

ونحن لا نتحدث عن كميات كبيرة من الفواكه والخضار. فقد كشفت بعض الأبحاث أن تناول الفواكه مرتين يومياً، بدلاً من أقل من ثلاث مرات أسبوعياً، يقلل خطورة الإصابة بالسرطان بنسبة ٧٥٪ حتى لدى المدخنين. ويقول أحد الباحثين: إن هذا يبعث على الحيرة، ويتساءل: كيف تقاوم فواكه وخضار عادية مسببات السرطان مثل دخان السجائر.

خلاصة القول :

لا أحد يعرف الجرعة المضادة للسرطان من الخضار والفواكه، ولكن تناول نوعين من الفواكه وثلاثة أنواع من الخضار يومياً يحقق الهدف. فإضافة أنواع الفواكه والخضار للوجبة التقليدية يقلل من الإصابة بالسرطان.

الخضار والفواكه المقاومة للسرطان :

إليك النباتات المقاومة للسرطان حسب تقرير معهد السرطان الوطني : الثوم، والملفوف، والسوس، وفول الصويا، والزنجبيل، والجزر، والكرفس، والجزر الأبيض، والحمضيات (البرتقال، والجريب فروت، والليمون، والليم)، والقمح، والكتان، والرز البني، والبندورة، والباذنجان، والفلفل، والبروكلي، والقرنبيط، والشوفان، والنعناع، وOregano، والخيار، وحصى البان، والميرميه، والبطاطا، والزعتر، والثوم المعمر (chives)، والشمام (البطيخ الأصفر)، والحبق (الريحان)، والطرخون، والشعير، والتوت.

يكشف دمك حقيقة حصولك على مركبات مضادة للسرطان عند تناولك الخضار والفواكه. فإذا قمت بتحليل دمك باستمرار سيبيّن لك إن كنت مصاباً

بالسـرطان أم لا، لأن التحـاليل أثبتت أن ضحـايا السـرطان هم أولئك الذين يأكلون كميات أقل من الفواكه والخضـار، فعلى سـبيل المثال، كشفت دراسة مؤخراً أجريت على (٣٠٠٠) شخص في سويسرا أن الأشخاص الذين تنخفض نسبة الكاروتين (فيتامين أ) في الدم لديهم يعني أن كمية الفواكه والخضار التي يتناولونها قليلة، وأنهم الأكثر عرضة للوفاة بسبب السرطان وخصوصاً سرطان الرئة. كما أن انخفاض مستوى فيتامين (c) في الدم هو إشارة إلى احتمال الوفاة بسبب سرطان المعدة والأمعاء.

وأظهرت دراسة بريطانية حديثة أن معدلات الإصابة بالسرطان انخفضت بنسبة ٤٠٪ لدى الرجال الذين ارتفعت نسبة البيتا كاروتين في دمائهم، مقارنة مع الأشخاص المنخفضة لديهم نسبة البيتا كاروتين. كما كشفت أبحاث أخرى أن الأشخاص الذين ترتفع نسبة حمض الفوليك لديهم: (متوفرة في الخضار)، والليسوبين (مركب البندورة) تقل إصابتهم بالسرطان، وخصوصاً سرطان الرئة وعنق الرحم والبنكرياس.

أفضل الفواكه والخضار لمكافحة أنواع السرطان المختلفة :

سرطان الرئة: الجزر والخضار الورقية.

سرطان القولون: خضار الصليبيات والجزر.

سرطان المريء والبلعوم: الفواكه.

سرطان الحنجرة: الخضار والفواكه.

سـرطان المعدة: الفـواكـه عـامـة، والخس، والبـصل،و البندورة، والكرفس، والخضار الطازجة المهروسة.

سرطان البنكرياس: الخضار والفواكه.

سرطان المرارة: الخضار وخصوصاً الجزر، والفواكه.

سرطان الغدة الدرقية: خضار الصليبيات

جون بوتر ـ جامعة مينيسوتا

الثوم والبصل: موانع السرطان الحرِّيفة :

تناول قليلاً من الثوم والبصل يومياً لاحتوائهما على (٣٠) عنصراً مقاوماً للسرطان. فهما يحتويان على سلفيد الدياليل وكورستين وأجوين. كما إنهما يمنعان إصابة الحيوانات بالعوامل المساعدة على السرطان، مثل: النتروسامين وأفلاتوكسين المسببان لسرطان المعدة والرئة والكبد.

تنخفض الإصابة بسرطان المعدة في مقاطعة جورجيا - حيث يزرع بصل فيداليا - إلى نصف الإصابات التي تحدث في مقاطعات جورجيا الأخرى، وثلث الإصابات في بقية الولايات المتحدة الأمريكية.

المعهد الأمريكي الوطني للسرطان :

ولا تصاب الحيوانات، التي تتغذى على الثوم باستمرار، بالسرطان. فقد قام علماء من جامعة هارفارد بتحصين (الهامستر) ضد بعض أنواع السرطان بوضع بصل مطحون في مياه شربها. كما قام مايكل وارغوفتش، وهو أحد الباحثين الرواد في مركز أندرسون السرطان بهيوستن، بإعطاء بعض الفئران مادة (سلفيد الدياليل) المستخلص من الثوم، وإعطاء البعض الآخر طعام فئران عادي واتبع ذلك بمواد سرطانية. فكانت النتيجة أن الفئران التي تغذت بمادة الثوم انخفضت إصابتها بسرطان القولون بنسبة ٧٥٪. ومما يثير الإعجاب، أن الفئران التي أعطيت مواد مسرطنة للمريء لم تصب به، لأنها أعطيت سلفيد (الدياليل) في الوقت نفسه.

وقام جون ميلر، رئيس قسم التغذية بجامعة (بن) الحكومية بمنع ٧٠٪ من سرطان الثدي لدى الفئران بإطعامها الثوم الطازج. وتشير الدراسات التي أجريت على الأناسي أن الأشخاص الذين يتناولون البصل والثوم بكثرة هم أقل عرضة للإصابة بالسرطان.

الأغذية التي تعيق انتشار السرطان :

* زيت السمك (وخصوصاً لإعاقة سرطان الثدي).
* الملفوف والخضار الصليبيات (سرطان الثدي).
* مادة أجوين واليسين (تعملان كعلاجاً كيمياوياً ضد الخلايا السرطانية بشكل عام).
* بيتا كاروتين في الخضار والفواكه.
* تريتيربنويد في السوس (يؤخر نمو الخلايا السرطانية ويعيد خلايا البنكرياس إلى نموها الطبيعي).

البندورة مضادة للسرطان :

قد يحتقر البعض البندورة كعلاج للسرطان، ولكن الأبحاث الحديثة كشفت أن الأشخاص الذين يكثرون من تناولها تقل إصابتهم بالسرطان. ولا يكتنف الغموض طاقة البندورة كسلاح مضاد للسرطان. إنه اللايكوبين Lycopene، الصبغ الذي يعطيها اللون الأحمر.

كشفت أبحاث جديدة، أجراها الدكتور هلموت سايز من ألمانيا، فعالية الايسوبين التي تفوق البيتا كاروتين مرتين في إطفاء عطش جزئيات الأوكسجين السام التي تحفز السرطان في الخلايا. والبندورة مصدر رئيسي للايكوبين Lycopene وهو متوفر في جميع منتجات البندورة المطبوخة والمعلبة والصلصة والمعجون والكتش أب، كما يوجد اللايكوبين Lycopene، في البطيخ والمشمش.

تناول خمس حصص :

«تناول خمس حصص من الفواكه والخضار يومياً في الأقل.»

هذه نصيحة المعهد الوطني الأمريكي للسرطان. (١٠٠ ـ ١١٥ غم) من الفواكه أو الخضار المفرومة أو المطبوخة الطازجة، (٧٠ ـ ٨٥ غم) من الخضار

الورقية الطازجة؛ حبة فواكه متوسطة الحجم؛ (١٧٠ مل) عصير فواكه أو خضار وذلك ١٠٪ فقط مما يتناوله الأمريكيون كل يوم.

احرص على تناول الخضار الورقية :

احرص على تناول الخضار الورقية فهي مضادة للسرطان، فقد أظهرت دراسة إيطالية فعالية الخضار الورقية ضد الإصابة بمعظم أنواع السرطان. ومن الأمثلة على ذلك السبانخ واللفت (kale) والخس والبروكلي. فهي جميعها غنية بمضادات الأكسدة بما فيها البيتا كاروتين وحمض الفوليك واللوتين والخضار الورقية غنية باللوتين، فمثلاً يحتوي السبانخ على كميات كبيرة من اللوتين، ولكن اللفت (kale) يحتوي على ضعف ما يحتويه السبانخ. وللحصول على الخضار الورقية الغنية بمضادات السرطان: «اختر الخضار الخضراء الداكنة»، كما ينصح عالم الأبحاث الدكتور فريدريك خاشيك من وزارة الزراعة. ويضيف قائلاً: «إن اللوتين والكاروتينات لا تزول بالطبخ أو التجميد، على الرغم من تأثير الحرارة على مضادات الأكسدة وفيتامين (c) وجلوتاثيون».

فاعلية الحمضيات المدهشة :

تناول البرتقال والجريب فروت والليمون واللايم، حسب نصيحة الدكتور هربرت بيرسون، الأخصائي بعلم السموم، وخبير التغذية والسرطان بمعهد السرطان الوطني الأمريكي سابقاً. فهو يرى الحمضيات مضادة للسرطان لأنها تحتوي على جميع فئات المواد الطبيعية (مثل الصبغ الجزراني، والفلافين (الصبغ الأصفر) والتربين، والليمونويد والكومارين) وجميعها كيماويات مضادة للسرطان لدى الحيوانات، وقد كشفت إحدى التحاليل: أن الحمضيات تحتوي على (٥٨) مادة كيماوية مضادة للسرطان، وهو رقم يفوق ما يحتويه أي غذاء آخر.

وعلاوة على ذلك، يقول الدكتور بيرسون: «تكمن أهمية الحمضيات وفاعليتها بأن العديد من أصناف هذه النباتات المتميزة تعمل على انفراد. وبكلمة أخرى، فإن جميع الحمضيات تشكل خليطا من المركبات المضادة للسرطان، ومن

ضمنها مضاد الأكسدة الذي يدعى غلوتاثيون، ويحتوي البرتقال على هذه الكيماويات المضادة للأمراض. ولكن عند عصر البرتقال يفقد تركيز الغلوتاثيون. ويُعدّ البرتقال من أغنى الفواكه بالجلو كارات المضادة للسرطان.

ويعزو بعض الخبراء الفضل للحمضيات، في مكافحة سرطان المعدة في الولايات المتحدة الأمريكية.

الخضار الطازجة أو المطبوخة تكافح السرطان :

تناول الخضار سواء أكانت طازجة أم مطبوخة، وتشير العديد من الدراسات إلى أهمية الخضار الطازجة في مكافحة السرطان. وعلى الرغم من ذلك، فليس هذا صواباً مع الأغذية الغنية بالبيتا كاروتين. فمثلاً يتغير البيتا كاروتين بقليل من الحرارة ليصبح امتصاصه أكثر سهولة، وهكذا يستطيع الجسم امتصاص كميات أكبر منه بعد طبخ الخضار قليلاً، كما يقول الباحث جون اردمان، الأستاذ بجامعة ايلينوي في ايربانا.

وبالمثل، يمكنك امتصاص كميات أكبر من اللايكوبين المضاد للأكسدة والسرطان عند طبخ البندورة بدلاً من تناولها دون طبخ، على دراسات ألمانية أجريت موخراً.

ولا تتأثر بعض العناصر المضادة للسرطان مثل اللوتين الموجودة في الخضار الورقية بالحرارة.

ومن ناحية أخرى تدمر الحرارة العديد من العناصر المضادة للسرطان، مثل: فيتامين (C) والأندول (indoles) ولهذا السبب ينصح خبراء التغذية بتناول الخضار الورقية الطازجة مثل الخس والسبانخ والبروكلي وخضار الصليبيات مثل القرنبيط والملفوف، كما ينصحون بطبخها بعناية وبسرعة للحفاظ على فوائدها العديدة.

فول الصويا يمنع الإصابة بالسرطان :

تعلّم أن تحب فول الصويا فهو غني بعناصر مضادة للسرطان. وهو يحتوي على خمسة عوامل مضادة للسرطان في الأقل، وله نشاط يمنع انتشار هرمونات سرطان الثدي والبروستات. كما يحتوي على عناصر تمنع إصابة الحيوانات بسرطان القولون والرئة والكبد والبنكرياس والمريء.

كما يحتوي على فيتوستيرول وسابونين وهما عاملان مضادان للسرطان. فيمنع فيتوستيرول انقسام الخلايا السرطانية وانتشارها، كما يزيد سابونين من المناعة، وبذلك يقتل بعض الخلايا السرطانية، ويعيق سرطان الجلد وسرطان عنق الرحم (cervical cancer)، كما يوقف الخلايا السرطانية في القولون. وليس عجيباً أن تقل إصابة اليابانيين بالسرطان، فهم يتناولون مانعات السرطان الآنفة الذكر أكثر من غيرهم. بخمسة أضعاف. إن الوجبة التقليدية في الغرب تحتوي على ٨٠ ملغم فيتوسيترول يومياً، بينما يتناول الياباني ٤٠٠ ملغم يومياً.

ويتناول النباتيون في الغرب نحو ٣٤٥ ملغم سابونين يومياً. ومما يبعث على السخرية: أن معظم فول الصويا الذي يزرع في الولايات المتحدة الأمريكية تقريباً يخصص لغذاء الحيوانات ويشحن الباقي إلى اليابان.

ويعيق فول الصويا تكوّن مادة نتروسامين المسرطنة التي قد تسبب سرطان الكبد. وفي الحقيقة، إن فول الصويا يفوق فيتامين (C) في إعاقة تشكل مادة النتروساميت.

الشاي، المشروب المضاد للسرطان :

تناول الشاي بحماس، فهو يحتوي على مضادات للسرطان.

«من المثير اكتشاف أن الشاي الأسود والأخضر والمخمر لها تأثيرات مضادة للسرطان.»، كما يقول الدكتور جون وازبيرغر، الباحث في أمراض السرطان من مؤسسة الصحة الأمريكية. وتنتج هذه الأصناف الثلاثة من الشاي، المستخدم في جميع أنحاء العالم، من نبتة تدعى كاميليا سينيسيس

(Camelia Sinesis)، وهي ليست ما يطللق عليه الشاي المكون من عدة أعشاب وبهارات الذي قد لا يحتوي على مركبات مضادة للسرطان المتوفرة في «الشاي الحقيقي».

لقد كشفت العديد من الدراسات الحديثة التي أجريت في اليابان والولايات المتحدة الأمريكية أن الشاي يمنع تطور جميع أنواع السرطان لدى الحيوانات. وكشف الدكتور (آلان كوني) من جامعة روترجرز أن شرب الشاي الأخضر المركز الذي يتناوله الناس عادة يمنع من الإصابة بسرطان الجلد بنسبة ٨٧٪، وسرطان المعدة ٥٨٪، وسرطان الرئة ٥٦٪ لدى الفئران.

كما أظهرت دراسات أخرى مركبات في الشاي المخمر والأسود (وهو الشاي الأخضر الذي تم خبزه وتخميره) تمنع الإصابة بالسرطان لدى الحيوانات.

والمتوقع أن شاي بي جي وتايفو والأصناف الأخرى من الشاي الأسود يمتلك سمات مضادات السرطان. ولكن الشاي الأخضر هو الأكثر فاعلية في مقاومة السرطان. تناول الشاي الأخضر المتوفر عادة في الأسواق الآسيوية والمطاعم، لأنه يحتوي على كميات كبيرة من الكاتشين المضاد للسرطان. وقد توصل اليابانيون إلى نوع من الكاتشين يدعى ابيجالوكاتشين جاليت (EGCG). واكتشف الكيميائي (تشي تانغ) هو من جامعة روتجرز كميات كبيرة من EGCG في الشاي الأخضر. ويحتوي الشاي المخمر ٤٠٪ من مضادات السرطان التي يحتوي عليها الشاي الأخضر، أما الشاي الأسود فيحتوي على ١٠٪ من تلك المواد. ويرجع السبب إلى تدمير وتلف الكاتشين عند تصنيع الشاي الأسود.

الطريقة المثلى للطبخ هي باستخدام المايكرويف والابتعاد عن المشواة (الشواء) :

ما هي الطريقة الأفضل لطبخ اللحوم والدجاج والسمك للابتعاد عن السرطان؟ إنه الميكرويف، والغلي البطيء، والغلي في ماء على وشك الغليان، كما يرى ريشارد هـ. آدمسون الأستاذ بمعهد السرطان الأمريكي الوطني. إن هذه الطرق التي تعتمد على درجات الحرارة المنخفضة لا تسبب آمينات أروماتية متغايرة مسببة للسرطان (HAAS).

وعلى النقيض من ذلك، فإن القلي والشواء والتسخين باستخدام الحرارة اللاهبة مثل الباربكيو ينتج عنها عوامل سرطانية. وأسوأ أنوا ع طهي الطعام هي الشواء والباربكيو حيث تصل درجة حرارة الفحم إلى ١٦٧ درجة مئوية. أما طريقة الشواء في الفرن فضررها أقل.

ويتزايد قلق العلماء حول الأمينات الأرومانية المتغايرة المسببة للسرطانات، إذ يقدر الدكتور آدمسون أنها السبب في الإصابة لأعداد تصل إلى نحو ٦٠٠٠ حالة جديدة سنوياً بالسرطان.

وهي السبب في إصابة الحيوانات بأنوا ع عديدة من السرطان مثل سرطان الكبد والثدي عند القردة (القريبة من الإنسان).

وأظهرت دراسة سويدية مؤخراً: أن الأشخاص الذين يأكلون اللحوم المشوية أو المقلية هم الأكثر عرضة للإصابة بسرطان القولون.

وإليك نصيحة الدكتور أدمسون ـ لطهي اللحوم ـ حتى تتجنب السرطان: قم بغلي اللحوم على نار هادئة، وتناول لحم البقر غير المطهي جيداً لأن الطبخ لفترات طويلة ينتج مواد سرطانية. استخدم المايكرويف أولاً في إعداد وطبخ اللحوم جزئياً مثل البيرغر والدجاج والسمك قبل (الباربكيو). وانزع السوائل عنها قبل وضعها على المشواة. ولا تستخدم مرق اللحوم الناجم عن الشواء، وحاول تنويع طرق طهي اللحوم.

مكافحة السرطان بتناول الحليب :

قد يتوقع البعض أن الدهون المشبعة في الحليب تزيد من الإصابة ببعض أنواع السرطان، ولكن ثمة شيء ما في الحليب يؤخر انتشار السرطان ويعيقه. هذا ما توصلت إليه دراسة أجريت على ١٣٠٠ شخص، قام بها باحثون من معهد روزويل بارك في بافالو، إذ وجدوا أن الأشخاص الذين يتناولون الحليب المقشود أو نصف المقشود تقل إصابتهم بسرطان المعدة والشرج والرئة وعنق الرحم، عن أولئك الذين يشربون الحليب الكامل الدسم. وهذه نتيجة معقولة لأن الدهون العالية تسبب بعض أنواع السرطان.

ولكن الغريب في الأمر هو أن الأشخاص الذين كانوا يتناولون الحليب نصف المقشود أقل عرضة للإصابة بسرطان المعدة والشرج والقولون والرئة والمرارة والثدي وعنق الرحم من الذين لا يتناولون الحليب! لماذا؟ يرى الدكتور كيرتس ميتلاين مدير الدراسة بأن الحليب يحتوي على عوامل مضادة للسرطان غير معروفة، يمكنها أن تقاوم دهون الحليب المسببة للسرطان، عندما توجه كمية قليلة من الدهون يمكن جعلها لا حامضاً ولا قاعدة.

ومن العناصر المضادة للسرطان في الحليب: الكالسيوم وريبوفلافين وفيتامين A وC, D، وقد يكون العنصر المهم ومفتاح الحل هو لغز غير معروف حتى الآن.»

«يتعرض الأشخاص الذين يكثرون من تناول اللحوم للإصابة بسرطان البنكرياس والقولون والرئة والثدي. وتزداد خطورة الإصابة لدى المدخنين الذين لا يأكلون الخضار يومياً»، كما يقول تاكيشي هيراياما، من معهد دراسة الأورام الوقائي، بطوكيو ـ اليابان، (على وفق دراسة استغرقت سبعة عشر عاماً، أجراها على ٢٦٥.١١٨ شخص في ست مقاطعات يابانية).

احذر! بعض الدهون تغذي السرطان :

لو قارنت الوجبات التي يتناولها شعوب الأقطار المختلفة حول العالم، لوجدت أن الدهون الحيوانية تتركز في أغذية الأشخاص المصابين بالسرطان بنسبة

كبيرة. وعلاوة على ذلك، فإن الدهون غير الأحادية مثل أوميجا ٦، المتوفرة في زيت الذرة تشكل خطر الإصابة بالسرطان، فمثلاً: ترتفع نسبة الإصابة بالسرطان لدى الحيوانات التي تتغذى بزيت الذرة. ومع ذلك، فإن الدهون الأحادية غير المشبعة المتوفرة في زيت الزيتون لا تسبب السرطان، كما يرى الدكتور إيرنست ل. وايندر، رئيس مؤسسة الصحة الأمريكية. بل على النقيض من ذلك، ثمة أدلة جديدة تقول: بأن زيت الزيتون يساعد على مقاومة مرض السرطان. كما إن المأكولات البحرية الغنية بالأحماض الدهنية أوميغا ٣ تمنع الإصابة ببعض أنواع السرطان، ومنها سرطان الثدي. فالدهون تمثل دور الوقود الذي يعزز نمو الأورام السرطانية. ومن دون الدهون ربما تظل الخلايا القابلة للإصابة بالسرطان هادئة نسبياً. كما إن الدهون تحفز أحماض عصارة الصفراء في القولون وبذلك تسبب إصابة الخلايا بالسرطان. وكذلك، تسبب الدهون الحيوانية وأوميغا ٦ النباتية إحباطاً لجهاز المناعة المقاوم للسرطان، حسب دراسة أجريت في مؤسسة الصحة الأمريكية ومركز روزفلت ـ لوقا الطبي في نيويورك.

خلاصة القول :

تساعد الدهون الحيوانية والنباتية المتعددة التشبع للإصابة بالسرطان، ولكن زيت الزيتون وزيت السمك يحمي من الإصابة به.

قلل تعاطي المشروبات الكحولية :

يسبب تعاطي الكحول الإصابة بسرطان الجهاز الهضمي والكبد والبروستاتا والثدي والقولون. كما إن الجمع بين التدخين وشرب الكحول يزيد من أخطار الإصابة بسرطان الحلق ٤٣ ضعفاً، وسرطان الأنف ١٣٥ ضعفاً، على وفق دراسة أجريت على رجال أوروبيين لدى الوكالة الدولية لأبحاث السرطان في ليون بفرنسا. ويرتبط الإفراط في شرب البيرة بسرطان الشرج. واكتشف الباحثون في جامعة أوكلاهوما أن الأشخاص الذين يشربون خمسة أكواب من البيرة أو أكثر يومياً يتعرضون إلى الإصابة بسرطان الشرج بنسبة

الضـعف. وكلمـا ازدادت كـمـيـة الكحـول التي يتناولهـا المرء، ازدادت خطورة الإصابة بأنواع السرطان المختلفة.

وعلاوة على ذلك، تشير الأبحاث التي أجريت مؤخراً إلى أن تناول المزيد من الكحول في وقت واحد يحـفز انتشـار السرطان، وذلك بسبب إضعـاف جـهاز المناعة. وترى جـايل بيج من جـامـعة كـاليفورنيـا في لوس أنجلوس: أن بعض حـالات السكر تزيد من الإصـابة بالأورام. وتضـيف قـائلة: إن تناول أربعـة أو خمسة أكواب من الكحول في ساعة واحدة، يضاعف الإصابة بسرطان الرئة الممتدة من الثدي. ولذلك يجب على الأشخاص المصابين بالسرطان عدم الإفراط في تناول المشروبات الكحولية.

الأغذية التي تبطئ انتشار السرطان بعد الإصابة به :

إذا كـانت بعض الأغـذية تسـاعـد على منـع الإصـابة بالسـرطان، فـهل تمنع انتشاره إن حدثت الإصابة به؟

هل تستطيع الكيماويات المتوفرة في الأغذية التدخل لمنع انتشار السرطان؟

والإجـابة نعم، فـهناك أغذية تدمر الخـلايا السـرطانيـة، وتعـيق نمو الأورام السرطانية وانتشارها.

ولا يعني ذلك بالضـرورة استـخـدام الأغذية عـوضـاً عن العـقـاقـيـر لمعالجـة السرطـان، ولكن تناول الأغذية المكافحة للسـرطان يسـاعـد المرضى في التـغلب على السرطان.

علاج السرطان بالثوم :

يستـخدم الثوم لعلاج السرطان ومنع انتشـاره. فقد أظهرت دراسة ألمانية حديثة أن مركبات الثوم سامة للخلايا السرطانية الخبيثة. وهكذا، فإن العناصر المتوفرة في الثوم قد تساعد في تدمير الخلايا السرطانية، مثلما تفعل الأدوية والعلاج الكمياوي. كما كشفت هذه الدراسة الألمانية التي أجـريت على خـلايا الإنسان: أن أحد مركبات الثوم (وهو الأجويين) سام للخلايا السرطانية الخبيثة أكثر من العادية بثلاثة أضعاف.

ويقاوم الثوم السرطان بزيادة مناعة الجسم، حسب الدراسة التي أجراها الباحث بنجامين هـ. س. لاو من جامعة لوما لندا ـ كلية الطب، وبذلك له تأثير على وظائف المناعة، مثلما تفعل الأدوية المستخدمة لعلاج السرطان (أنرلوكين).

والثوم مضاد حيوي يقاوم سرطان القولون والمعدة، إذ يهاجم البكتيريا المسببة لبعض أنواع السرطان.

الكاروتين علاج جديد للسرطان :

تحتوي الفواكه والخضار على الكاروتين الذي لا يمنع السرطان فحسب، بل يقاومه. فقد أظهرت دراسة جديدة: أن البيتا كاروتين يدمر الأورام السرطانية عند الإنسان، ويحفز منتجات المناعة التي تدمر الخلايا السرطانية بحيث تكون أحجامها سبع تلك التي تصيب الحيوانات التي لا تتغذى على بيتا كاروتين.

وفي الحقيقة، أثبتت دراسات حديثة أجريت في جامعة هارفارد: أن للبيتا كاروتين تأثيراً ساماً على خلايا الإنسان المصابة بالسرطان يشبه العلاج الكيماوي، كما يقلل الكاروتين انقسام الخلايا السرطانية ونشاطها.

وأظهرت أبحاث أجراها الدكتور زيانج دونج من جامعة تفتس بأن البيتا كاروتين في جسم الإنسان يمكن أن يتحول إلى مادة تدعى حمض الريتينويك retinoic acid المستخدم حالياً في الولايات المتحدة الأمريكية والعديد من الأقطار لعلاج السرطان، وخصوصاً سرطان المرارة، وبنجاح كبير. ومن المدهش أن البيتا كاروتين يتحول داخل الأمعاء مفرزاً هذا الحمض الذي هو بمثابة علاج كيميائي. وعلاوة على ذلك يخزن البيتا كاروتين في الرئة والكبد والكلى والأنسجة الدهنية ويتحول إلى حمض الريتينويك حسب الحاجة. ويعني ذلك أنه عند تناولك البيتا كاروتين، فإنك تخزنه لوقت الحاجة داخل أنسجتك. فهل من سبب أقوى من هذا يدعوك لتناول البيتا كاروتين الذي يكثر في الفواكه والخضار؟ (لقائمة من الأطعمة الغنية بالبيتاكاروتين انظر الملحق).

زيت السمك لمكافحة السرطان :

تناول زيت السمك لمقاومة السرطان وإعاقة نمو الأورام السرطانية. فقد

«أظهر العديد من الدراسات: أن زيت السمك يقلل من حجم الأورام السرطانية لدى الحيوانات وانتشارها.» يقول الدكتور ارتيميس سمبولوس، رئيس مركز أبحاث الوراثة والتغذية والصحة في واشنطن دي. سي.

وينطبق ذلك على الإنسان على ما يبدو، فقد كشفت نظرة جديدة لدراسة حكومية أجرتها الدكتورة تيريز أ. دولسيك من مركز تنسيق ميرفت في مينا بوليس على ٦٠٠٠ رجل في منتصف العمر: أن حالات الوفاة بسبب السرطان كانت أقل لدى الرجال الذين تحتوي دماؤهم على أحماض دهنية من زيت السمك، مما يدل على أنهم كانوا يأكلون الأسماك.

وتدل دراسات حديثة أن زيت السمك يخمد الأورام التي تسبق السرطان وتؤدي إلى سرطان القولون لدى الإنسان. ويرى الدكتور جورج بلاك بيرن، أستاذ الجراحة في كلية طب هارفارد: أن زيت السمك يقلل من انتشار سرطان الثدي بعد الجراحة. وهو واثق أن زيت السمك يقضي على الخلايا السرطانية الجوالة محبطاً محاولاتها للانتشار ثانية. وتجرى اختبارات على نظريته: بوصفة السمك وزيت السمك لمرضاه بعد الجراحة، ويقول: «سوف أصعق بعد كل هذه البيانات التي جمعتها حتى الآن، إن لم نتوصل إلى أن هذه الوجبة الغذائية تقلل خطورة انتشار سرطان الثدي».

العلاج الكيمياوي بالقمح والملفوف :

يعرف هرمون الاستروجين بأنه محفز لسرطان الثدي، ولهذا السبب ينبغي على النساء المصابات بسرطان الثدي التقليل من الأغذية التي تزيد من إفرازه، لأنه يُساعد على التغيرات الكيميائية المسببة للسرطان. ويساعد الملفوف والبروكلي على استنزاف الاستروجين لدى النساء. وتنصح النسوة، اللواتي يرغبن في تقليل هرمون الاستروجين لديهن، بتناول الملفوف والبروكلي والقرنبيط واللفت ونخالة القمح.

احتمالات أخرى :

الفطر: يوجد عنصر اللينيتان في الفطر وهو منشط لجهاز المناعة عند الإنسان وبذلك يقاوم السرطان.

اللبن الزبادي : تساعد البكتيريا في اللبن الزبادي في تقوية جهاز المناعة وإبطاء نمو الأورام السرطانية.

السوس: يحتوي السوس على Triterpenoids الذي يساعد على إعادة الخلايا السرطانية إلى وضعها الطبيعي.

ماذا يأكل غير المصابين بالسرطان؟

لو كنت وليداً وباستطاعتك تناول الأغذية المناسبة طيلة حياتك لتتجنب السرطان، لأصبحت نباتياً أو شبه نباتي، وتناولت بعض المأكولات البحرية، وتجنبت اللحوم الحمراء والدهون المشبعة ومنتجات الألبان، مثل: الجبنة والحليب كامل الدسم، ولتناولت الخضار والفواكه بكثرة مع نخالة القمح والفول المجفف. ولشربت الشاي الأخضر بشكل رئيسي، وأحياناً تناولت القهوة عند رغبتك فيها. ولكان الحليب الذي تختاره قليل الدسم، واللبن الزبادي المصنوع من زرع البكتيريا أو الأنسجة الحية من نوع (acidophilus).

ولو كنت من شاربي المشروبات الكحولية، لأقللت منها، وبإمكانك تناول سمك الأنقليس (eel) الغني بفيتامين (د D) الذي يُظنُّ أنه يكافح السرطان. كما يمكنك تناول الأسماك الدهنية مثل الماكريل لأنه غني بزيوت أوميغا ٣ المقاومة للسرطان. وعليك الامتناع عن تناول المنتجات الغنية بالملح، وإذا أكلت لحوماً، ينصح أن تكون صدور الديك الرومي دون الجلد، وأن تبتعد عن اللحوم المدخنة مثل لحم الخنزير والسلامي. وتناول الخبز من دون غمسه بالزبدة، والسمن. وبالنسبة للزيت، يفضل تناول زيت الزيتون، لا زيت الذرة.

تناول السلطة بكثرة، وأكثر من البروكلي والجزر والبندورة والبرتقال والبصل، والثوم الطازج أو المطبوخ. وعليك بتناول الفواكه الغنية بالألوان مثل البرتقال والبطيخ والفراولة والتوت، والعنب الأحمر. وكذلك جميع أنواع المكسرات لاحتوائها على فيتامين (E) وخصوصاً الجوز البرازيلي الغني بالسيلينيوم، والجوز لاحتوائه على حمض إيلاجيك ellagic acid، واللوز الغني بحمض الزيتيك ولكن مع عدم الإكثار منها لأنها تزيد الوزن. وعادة لا يصاب الأشخاص النحفاءُ الذين يتناولون القليل من السعرات الحرارية بالسرطان.

سرطان الثدي

الأغذية التي تقلل الإصابة بسرطان الثدي: الملفوف، والبروكلي، والخضار الصليبيات، والفواكه والخضار الغنية بفيتامين (C)، والفول، وفول الصويا، وزيت السمك، ونخالة القمح وزيت الزيتون.

الأغذية التي تزيد من الإصابة بسرطان الثدي: اللحوم، الأغذية الغنية بالدهون المشبعة، وزيوت الخضار أوميغا ٦ مثل زيت الذرة، والكحول.

غذاؤك يؤثر على مدى إصابتك بسرطان الثدي وسرعة انتشاره في جميع أجزاء الجسم، وحتى على النتيجة النهائية له. بالتأكيد، تلعب عدة عوامل على الإصابة بسرطان الثدي، ولكن الغذاء يُعدُّ عاملاً أساسياً في الوقت الحاضر.

ثمة حل للإصابة بمرض سرطان الثدي، وهو: اتباع عادات النساء الآسيويات الغذائية. فعلى سبيل المثال، تصاب اليابانيات بسرطان الثدي بنسبة الخُمُس فقط، مقارنة بالنساء الأمريكيات والأوروبيات، كما أن الأورام التي تصيب اليابانيات تنمو ببطء. ولا يتعلق الأمر بالوراثة فقط. فعندما تنتقل اليابانيات لمناطق أخرى مثل هاواي، ويتناولن الوجبات الغذائية الأوروبية الغربية ترتفع نسبة إصابتهن بسرطان الثدي، حتى تصل في نهاية المطاف مثل نسبة الغربيات. فهل بعد هذا أي عجب في اعتقاد العلماء بوجود سر في الغذاء الآسيوي يمنع الإصابة بسرطان الثدي، أو احتواء الوجبات الغربية على شيء ما يضاعف الإصابة به؟ أو كلاهما. سيستغرق العلماء وقتاً طويلاً لمعرفة هذه الأسرار، ولكنهم بدؤوا بحل بعض رموزها.

فلدينا حالياً أدلة كافية عن الأغذية المفيدة والضارة. ففي سنة واحدة يتم تشخيص ٢٦.٩٩٠ سيدة بريطانية بمرض سرطان الثدي، ويفتك هذا المرض بأعداد هائلة في المملكة المتحدة، وعلى الرغم من ذلك، يرى بعض المختصين والسلطات الرسمية أن تغيير الأنماط والعادات الغذائية قد يقلل من الإصابة به

بنسبة كبيرة. وقد صرح مسؤول بريطاني يدعى ريشارد بيتو، في تقرير نشر في صحيفة معهد السرطان الوطني أن النمط الغذائي: (الحمية) تمنع الإصابة بسرطان الثدي في الولايات المتحدة الأمريكية بنسبة ٥٠٪.

الأغذية التي تسبب الإصابة بسرطان الثدي :

تعتمد بعض أنواع السرطان كسرطان الثدي والرحم وعنق الرحم على الهرمونات، أي: أن زيادة إفراز هرمون الاستروجين يحفز نمو مثل هذه السرطانات. وهكذا فالأغذية التي تمتص الاستروجين أو تتدخل في عملية الأيض تُعدّ علاجاً مضاداً لسرطان الثدي. فمثلاً، هناك بعض الأدوية التي صنعت خصيصاً لعلاج سرطان الثدي والوقاية منه ومنها تاموكسيفين (Ta-moxifen)، وذلك عن طريق تقليل الاستروجين وآثاره. ومما يدعو للدهشة، وجود العديد من الأغذية التي تتحكم بالاستروجين في الجسم. تماماً كما يفعل الدواء. وهكذا فالأغذية المقاومة للاستروجين لها سمات فريدة من نوعها ذات آليات تقلل من الإصابة بسرطان الثدي. ولما كان هرمون الاستروجين يشكل خطراً على حياة المرأة وإصابتها بسرطان الثدي، فإن الغذاء مهم للنساء للوقاية منه قبل بلوغ سن اليأس وبعده. فالنساء قبل بلوغ سن اليأس لديهن أوستروجين بنسبة عالية، وحتى بعد سن اليأس عندما يتوقف المبيض عن إنتاج الاستروجين، لأن بعض الخلايا الدهنية تقوم بإنتاجه، ولهذا السبب يوجد في الجسم ويزيد من احتمالات الإصابة بسرطان الثدي.

وتساور الشكوك بعض العلماء بأن وجود الاستروجين بكثرة في السنوات الأولى عند المرأة يزيد من احتمال إصابتها بسرطان الثدي، ولذلك فإن تناول وجبات غذائية مقاومة للاستروجين في مرحلة الشباب تعطي مناعة ووقاية. وكذلك، يؤثر الاستروجين على انتشار السرطان لأجزاء أخرى في الجسم وانتقاله للثدي الآخر مثلاً. وحتى عند الإصابة بسرطان الثدي، تنصح النساء بتناول أغذية تنظم هرمون الاستروجين.

وعلاوة على ذلك، هناك تأثيرات سامة في بعض المركبات الغذائية، حيث

تصيب خلايا سرطان الثدي، كما أن بعض الأغذية وخصوصاً الدهون المتعددة تعمل بطرق غامضة فتسبب نمو سرطان الثدي أو تثبطه.

وإليك معظم الأغذية المؤثرة على انتشار سرطان الثدي وبقائه.

الملفوف :

يحتل الملفوف المرتبة الأولى في قائمة الأغذية التي تعطي المناعة ضد سرطان الثدي، لأنه يتحكم في نسبة الاوستروجين. ثمة أغذية محددة تسرع في إزالة الاستروجين من الجسم، وتسارع في عملية الأيض له بحيث تحرق الهرمون وتقلل فرصة تغذية السرطان. هذه وظيفة الخضار الصليبية، مثل: الملفوف والبروكلي والقرنبيط، كما يرى الدكتور جون مكنو فيز ورفاقه من معهد أبحاث الهرمونات في نيويورك ستي. وكشفت أبحاثهم: أن بعض العناصر في هذه الخضار تسارع عملية التخلص من الاستروجين أو تقلل من نشاطه ودلت الاختبارات التي أجريت على رجال ونساء: أن الملفوف قلل من نشاط الأوستروجين بنسبة ٥٠٪، وقد زادت جرعة الملفوف المركب المستخدمة في الاختبار عن تلك التي يتناولها الإنسان عادة. (يومياً ٥٠٠ ملغم، أندول ٣ كاربينول، وهي الكمية الموجودة في ٤٠٠ غم ملفوف طازج.

ولكن تناول كمية أقل من ذلك يحرق الاستروجين بنسبة أقل. ومن المعروف أن النساء اللواتي يتمتعن بعملية أيض مرتفعة للاستروجين يتعرضن بدرجة أقل لأخطار السرطان الذي يتغذى على هذا الهرمون ويعتمد عليه. ويظن الدكتور مشنوفز أن النساء الآسيويات تقل إصابتهن بسرطان الثدي لتناولهن الخضار الصليبية بكثرة ومنها (bok choy). فعند تغذية الفئران بهذه الخضار، انخفضت نسبة إصابتها بسرطان الثدي، كما اكتشف الباحثون في معهد إبلي لأبحاث السرطان بجامعة نبراسكا أن إطعام الحيوانات خضار الصليبيات وخصوصاً الملفوف و Collard greens يقلل من الإصابة بسرطان الثدي وانتشاره.

وتتركز العناصر المضادة للسرطان في الخضار الصليبية الأخرى، مثل:

البروكلي والملفوف الصغير (Brussels sprouts) واللفت ونبات الخردل. وللحصول على الفائدة المرجوة القصوى، تناول هذه الخضار طازجة أو مطبوخة قليلاً، كما ينصح الدكتور ميشنوفين، لأن طبخها كثيراً يدمر فيتامين الأندول. ويخفض فاعليته ضد الاستروجين والسرطان.

نخالة القمح :

وطريقة أخرى لمكافحة سرطان الثدي والتغلب عليه تكون بتقليص مستوى الاستروجين في الدم وذلك بتناول حبوب نخالة القمح بالتحديد. ثمة سحر خاص يكمن في نخالة القمح ويخفض الاستروجين بنسبة كبيرة في الدم. كانت تلك نتيجة الدراسة التي أجراها الدكتور ديفيد روز، من مؤسسة الصحة الأمريكية بنيويورك على (٦٢) امرأة قبل مرحلة سن اليأس (الفئة العمرية ٢٥ ـ ٥٠ سنة). إذ تناولت النساء (٣) فطائر غنية بالألياف مصنوعة من نخالة الشوفان أو الذرة أو القمح مما ضاعف من نسبة الألياف لديهن من ١٥ غم إلى ٣٠ غم.

وبعد مرور شهر، ظهر اختلاف طفيف على مستوى الاستروجين في الدم، وبعد شهرين انخفض مستوى الاستروجين نحو ١٧٪ لدى النسوة اللواتي تناولن نخالة القمح، ولم تنخفض نسبته بسبب فطائر نخالة الشوفان أو الذرة.

وألياف نخالة القمح قابلة للذوبان، مما يتيح الفرصة أمام البكتيريا في القولون بتوفير الكثير لتتغذى عليه، وبذلك تقل نسبة الاستروجين الراجع للدم. ويمكن للإنسان تناول الكمية الكافية من الألياف عن طريق (٥٥ غم) من All bran) الجاهزة Kellogg's أو ستة ملاعق من نخالة القمح الطازجة يومياً. وعلى الرغم من أن الدراسة أجريت على نساء قبل وقت سن اليأس، إلا أن نخالة القمح تقلص الاستروجين لدى النساء الأكبر سناً وبعد فترة سن اليأس.

وفي الحقيقة، تثبط نخالة القمح الاستروجين في الدم أكثر من الوجبات الغذائية قليلة الدسم، حسب دراسة أخرى أجريت بجامعة تفتس (كلية الطب). فقد نشر الباحث مارغو وودز تقريراً يفيد بأن الإقلال من تناول الدهون،

وزيادة تناول الألياف يثبط نوعاً من هرمون الاستروجين (أوستـرون سلفات). كما تبين أن الحيوانات التي تتغذى على ألياف القمح والوجبات القليلة الدسم تقل لديها الإصابة بسرطان الثدي إلى النصف. وأظهرت دراسات أخرى أن النساء اللواتي يتناولن وجبات غنية بالألياف تقل إصابتهن بسرطان الثدي.

«ينبغي أن تتناول الأمريكيات المزيد من فول الصويا، وخصوصاً إذا كانت إحدى نساء العائلة مصابة بسرطان الثدي، ويشمل ذلك فول الصويا العادي أو المصنّع وحليب الصويا.» كينث سيتشل، سنسيناتي مركز طب الأطفال.

الفول للوقاية من سرطان الثدي :

يساعد تناول الفول على الوقاية من سرطان الثدي، لأنه يحتوي على الفيتوستروجين (phytoestrogens) الذي يساعد على تثبيط نشاط الاستروجين، الذي يزيد من الإصابة بالسرطان. هكذا يرى الباحث ليونارد كوهين الدكتور بمؤسسة الصحة الأمريكية في نيويورك، ويقول: إن النساء في منطقة الكاريبي والمكسيك يتعرضن للإصابة بسرطان الثدي بنسبة أقل من النساء الأمريكيات، وفي دراسة جديدة، يعتقد الدكتور كوهين: أنه توصل إلى سبب لذلك، وهو أن المكسيكيات يتناولن كميات كبيرة من الفول تصل إلى ضعف ما تتناوله الأمريكيات.

ويبلغ معدل ما تتناوله المكسيكيات من الفول أكثر من (١١٥ غم) طيلة ستة أيام في الأسبوع، مقابل ثلاث مرات أسبوعياً للأمريكيات السود، ومرتين أسبوعياً للأمريكيات البيض.

ويحتوي الفول على مركبات عديدة مضادة للسرطان مثل البروتيز والفيتاتيز.

فول الصويا لعلاج السرطان :

وكذلك يحتوي فول الصويا على مركبات تتحكم بالاستروجين وتثبط نمو الخلايا السرطانية، وبذلك يقلل من الإصابة بسرطان الثدي لدى النساء في جميع الأعمار، حسب رأي ستيفن بارنيز، الأستاذ المشارك في علم العقاقير

والكيمياء البيولوجية بجامعة الأباما. وفي الحقيقة، إن أحد مركبات الفول يشبه عقار تاموكسيفين الذي يوصف لبعض النساء لمنع الإصابة بسرطان الثدي وانتشاره.

ويقاوم الفيتو ستروجين المتوفر في فول الصويا الاستروجين في الحيوانات تماماً كما يفعل (التاموكسفين)، فقد قام الدكتور بانيز بإخضاع بعض الحيوانات لوجبات عالية من فول الصويا، والبعض الآخر لوجبات عادية ثم عرضها جميعها إلى عوامل مسببة للسرطان. فأصيبت الفئران التي تناولت فول الصويا بسرطان الثدي بنسبة ٤٠ ـ ٦٥٪ أقل من الأخرى.

وقام الدكتو بارنيز ورفاقه بعزل عنصر الجنستين genistein المضاد للسرطان حسب اعتقادهم الذي يمنع الأورام لدى الحيوانات. ويقوم حالياً باختبار النساء اللواتي يشربن حليب الصويا ومدى اختفاء أعراض ومخاطر الإصابة بسرطان الثدي لديهن.

يبدو أن فول الصويا يحمي الآسيويات من السرطان، فقد أظهرت دراسة حديثة أن النساء قبل سن اليأس في سنغافورة، واللواتي يأكلن ضعف بروتين فول الصويا يتعرضن إلى نصف خطر الإصابة بسرطان الثدي.

«ويعد فول الصويا السبب الأول لقلة إصابة اليابانيات بسرطان الثدي»، كما يقول الدكتور هيرمان ادلركروتز(Adlercreutz) ورفاقه من جامعة هلسنكي، حيث أجرى دراسة على سكان إحدى القرى بالقرب من كيوتو، لا يزالون يتناولون الوجبة اليابانية التقليدية، فوجد أن الأشخاص الذين كانوا يتناولون كميات كبيرة من فول الصويا يتركز في البول لديهم isoflavonoids وهي عناصر مضادة للسرطان، وخصوصاً سرطان الثدي والبروستاتا، وكان النساء عادة يتناولن (٨٥ غم) من منتجات فول الصويا يومياً (مثل التوفو والميسو وفول الصويا المخمّر والمسلوق).

وقد ثبت أن تناول الميسو خفض الإصابة بأورام الثدي ونموها في الحيوانات. وهذا يتفق مع الملحوظات التي تثبت أن سرطان الثدي بعد سن

اليأس ينمو ببطء لدى اليابانيات مقارنة مع نساء القوقاس.

ملحوظة :

يبدو أن بروتين فول الصويا فقط هو الذي يؤمن الوقاية ضد سرطان الثدي، ويشمل ذلك فول الصويا، وبروتين الصويا، وحليب الصويا، وتوفو، وميسو وتمبة، ولا يتضمن مرق الصويا أو زيت فول الصويا.

مفارقة فول الصويا والاستروجين :

بما أن فول الصويا غني بالاستروجين النباتي، والاستروجين يساعد على الإصابة بسرطان الثدي، فكيف يمنع فول الصويا سرطان الثدي؟ ثمة مفارقة عجيبة. يبدو أن فول الصويا يشبه الاستروجين الموجود في الجسم دون أن يمتلك آثاره الخطيرة، كما يقول الدكتور بارينز. فهو يرى أن فول الصويا يحتوي على نظير طبيعي لعقار التاموكسيفين الذي هو عبارة عن أوستروجين له نشاط مضاد للاستروجين.

وهكذا، فإن فول الصويا والتاموكسيفين يثبطان قدرة الاستروجين على حفز التغيرات الخبيثة في أنسجة الثدي، بينما يؤثران إيجابياً على العمود الفقري والأوعية القلبية، كما يقول الدكتور بارنيز.

يتدخل فول الصويا بالسرطان عن طريق الالتصاق بالخلية ليمنع دخول الاستروجين الضار إليها. وهكذا، يتم قتل السرطان بتجويعه، ولا يستطيع الاستروجين الالتصاق بالخلية لتنفيذ وظيفته القذرة التي تتغذى عليها الخلايا السرطانية. كما يبدو أن فول الصويا يمنع نمو الخلايا السرطاني بواسطة آلية أخرى لا علاقة لها بالاستروجين، فقد أظهرت الدراسات التي أجريت على الخلايا أن عناصر فول الصويا يمكن أن توقف نمو الخلايا السرطانية رغم عدم وجود مستقبلات للاستروجين يمكن إغلاقها، حسب رأي الدكتور بارنيز.

أي: إن مركبات فول الصويا تقاوم السرطان بطريقتين منفصلتين في الأقل. وهكذا يساعد فول الصويا على منع السرطان قبل سن اليأس وبعده.

تناول المأكولات البحرية :

المأكولات البحرية، وخاصة الأسماك الدهنية، تساعد على عدم الإصابة بسرطان الثدي، كما تقول الدكتورة رشيدة كرمالي، الأستاذة المشاركة للتغذية بجامعة روتجرز، فقد اكتشفت أن كبسولات زيت السمك المعادلة لكميات السمك الطازج التي تتناولها اليابانيات كبحتْ العلامات البيولوجية المولدة لسرطان الثدي لدى النساء المعرضات لأخطار الإصابة به، فقد أظهرت دراسة أجريت في (٣٢) بلداً: أن حالات الوفاة الناجمة عن سرطان الثدي تقل في بلدان مثل اليابان، حيث تأكل النساء كميات أكثر من الأسماك.

وثمة حقيقة مدهشة وهي: أن زيت السمك يستطيع التدخل وإيقاف انتشار السرطان بعد حدوثه. ويعتقد الجراح جورج بلاك بيرن من جامعة هارفارد أن تناول زيت السمك يساعد على وقف انتشار سرطان الثدي، ويرى: أن زيت السمك يقوي جهاز المناعة وبذلك يقضي على الخلايا السرطانية المتجولة قبل تشكيلها أوراماً جديدة.

ويقول أيضاً: إن زيت السمك يعيق التصاق الخلايا السرطانية الجوالة في مواقع جديدة، وبذلك لا تستطيع تأسيس مستعمرات خلوية جديدة. وهو بصدد إجراء دراسة رئيسة أخرى على نساء مصابات بسرطان الثدي لاختبار نظريته.

الحماية بتناول فيتامين د ـ D :

هناك دليل مدهش مفاده أن النساء الكبيرات السن اللواتي يقللن من تناول الأغذية الغنية بفيتامين «د» هن أكثر عرضة للإصابة بسرطان الثدي! حسب رأي الدكتور فرانك جارلاند من جامعة كاليفورنيا ـ سانتياغو. وهذا يفسر أهمية السمك في مكافحة السرطان، وذلك لأنه غني بفيتامين «د». ويقول الدكتور جارلاند إن فيتامين «د» يمنع الإصابة بسرطان الثدي لدى النساء بعد بلوغهن مرحلة سن اليأس (فوق سن الخمسين عاماً)، ولا يمنع السرطان عند الإصابة به في مرحلة الشباب.

ولسوء الحظ، فإن غالبية النساء الأمريكيات يتناولن ربع الكمية التي ينصح

بها من فيتامين «د»، وهي (٢٠٠ وحدة دولية) أو ٥ ميكروجرامات للنساء من الفئة العمرية فوق ٢٢ سنة. وتتناول اليابانيات ستة أضعاف هذه الكمية يومياً (١٢٠٠ وحدة دولية). وعندما تنتقل اليابانيات إلى الولايات المتحدة الأمريكية تنخفض كمية فيتامين «د» التي يتناولنها، وترتفع نسبة إصابتهن بسرطان الثدي. وعلاوة على ذلك، فإن فيتامين «د» يخفض من معدل نمو الخلايا السرطانية، حسب التجارب المختبرية، ويقلل نسبة إصابة الحيوانات بالسرطان إلى النصف. ويقول الدكتور جارلاند: إنه ينبغي على جميع النساء الأمريكيات أن ياكلن أغذية تحتوي على (٤٠٠ وحدة دولية) في الأقل من فيتامين «د» يومياً. وفي المملكة المتحدة لم يتم تحديد مخصصات من الوحدات الدولية من فيتامين «د»، ولكن هناك نصائح بالتعرض لأشعة الشمس بشكل طبيعي، وإنْ تعذر ذلك، فإن المخصص الذي يوصى به، هو ٤٠٠ وحدة دولية يومياً.

وأهم مصادر فيتامين «د» السمك الدهني مثل السلمون، والسردين، والماكرين وسمك الرنجة والتونا. وأغنى مصدر له في العالم هو سمك الأنقليس (eel) المحبوب في اليابان. وتحتوي كل (١٠٠ غم) من سمك الأنقليس على ما يقارب من (٥٠٠٠ وحدة دولية) من فيتامين «د».

الأغذية الغنية بفيتامين (C)، ألا تريد الإكثار منها ؟

تناولي الفواكه والخضار الغنية بفيتامين (C) فهي تخفض الإصابة بسرطان الثدي، وجميع أنواع السرطان الأخرى. فعلى سبيل المثال يعدّ فيتامين (C) في مقدمة الأغذية الواقية من سرطان الثدي، على وفق تحليل (١٢) دراسة قام بها خبراء معهد السرطان الوطني في كندا. وفي الحقيقة، فقد كان تناول القليل جداً من فيتامين (C) أكثر خطورة من الإكثار من تناول الدهون.

وعلى ضوء النتائج التي تم التوصل إليها، تنبأ الباحثون أن تناول القدر الكافي من الفواكه والخضار للحصول على ٣٨٠ ملغم من فيتامين (C) يومياً قد يقلل خطر الإصابة بسرطان الثدي بنسبة ١٦٪ لدى جميع الفئات العمرية من النساء. وهذه الكمية تزيد تسعة أضعاف الحصة الغذائية المخصصة للفرد من هذا الفيتامين. ومع ذلك، فمن السهل الحصول على هذه الحصة عن طريق

تناول الكثير من الخضار والفواكه.

وتحصل النساء، في أثناء فترة سن اليأس، على الحماية القصوى من فيتامين (C) وخصوصاً إذا أقللن من تناول الدهون وخصوصاً الحيوانية ومنتجات الألبان المشبعة. والنتيجة هي أن الإقلال من تناول الدهون المشبعة إلى ٩٪ من السعرات الحرارية، يخفض الإصابة بسرطان الثدي ١٠٪. وعلى الرغم من ذلك، لو تناولت النساء بعد فترة سن اليأس ٣٨٠ ملغم من فيتامين (C) يومياً، فإن نسبة إصابتهن بسرطان الثدي ستنخفض ٢٤٪ على الأرجح.

وقد حددت دراسة إيطالية الخضار الورقية الغنية بفيتامين (C) والبيتا كاروتين والعناصر المضادة للأكسدة كعلاج مضاد لسرطان الثدي. فالنساء اللواتي يتناولن أكثر من نوع من الخضار يومياً يتعرضن إلى ثلث نسبة خطر الإصابة بسرطان الثدي فقط مقارنة مع اللواتي يتناولن أقل من ذلك.

لا يزيد شرب القهوة أو الكافائين من الإصابة بسرطان الثدي، مع أنهما يسببان الإصابة بمرض تليف الثدي. واستنتج الدكتور ف. لوبين من جامعة تورونتو: عدم وجود علاقة بين القهوة والمشروبات المحتوية على الكافائين وسرطان الثدي.

تناول الكحول أو عدمه :

هل يساعد تناول المشروبات الكحولية على الإصابة بسرطان الثدي؟ نعم، طبقاً لما ورد في العديد من الدراسات.

ولكن لا يعرف كيفية تأثير الكحول على زيادة الإصابة بسرطان الثدي، وهناك جدل حول مقدار الكمية التي تشكل الخطر.

وقد حاول الباحث ب. لونج نكر من كلية الصحة العامة بجامعة هارفارد عام ١٩٨٨م التوصل إلى إجابات عن طريق تحليل جميع الدراسات حول الكحول وسرطان الثدي، وما «وراء التحليل»، واكتشف أن كمية الجرعات التي يشربها الفرد ترتبط مع نسبة الإصابة بالمرض. فتناول كأسين يومياً زاد من الإصابة بسرطان الثدي بنسبة ٥٠٪. أما تناول كأس واحد فقط يومياً فقد كان الخطر

منه ضئيلاً. ويعزو الدكتور (لونج نكر) ١٣٪ من إصابات سرطان الثدي بين الأمريكيات إلى تناول الكحول. ومع ذلك يقلّ الخطر لدى النساء اللواتي يشربن كأساً واحداً أو أقل يومياً، لدرجة لا تستدعي الامتناع عن الكحوليات قطعياً، وخصوصاً أن القليل من الكحول يحمي القلب. ومنحت بعض الأبحاث مهلة للنساء إذ أوصت بأن تناول كأسين يومياً لا يشكل خطورة، أما فوق ذلك فهو خطير.

خلاصة القول :

يبدو أنّ تناول مشروب كحولي واحد يومياً لا يشكل خطراً، بل يفيد المرأة. أما الإكثار من تعاطي الكحول فينطوي على خطر الإصابة بسرطان الثدي، كما يرى العديد من الخبراء. وإذا كان في العائلة نساء مصابات بسرطان الثدي، فإنه يجب الالتزام بكأس واحد يومياً فقط.

الإفراط في شرب الكحول يهدد المرأة :

تحذر الدكتورة جايل بيج، الباحثة بجامعة كاليفورنيا في لوس أنجلوس، النساء المصابات بسرطان الثدي بالامتناع عن الإفراط في شرب الكحول، وعدم الوصول إلى حالة السكر التام والثمالة. فهناك أدلة تثبت أن ارتفاع مستوى الكحول في الدم يساعد على انتشار سرطان الثدي إلى أجزاء الجسم الأخرى.

فقد قامت في أثناء الدراسات التي قامت بها مع زميلاتها بتقديم الكحول لفئران المصابة بسرطان الثدي وجعلها تصل إلى حالة السكر. وكلما ارتفعت نسبة الكحول في الدم زاد انتشار الأورام. ويتبين أن الفئران التي تصل نسبة الكحول في الدم لديها ٠.١٥٪ ما يعادل (أربعة إلى خمسة كؤوس كحول عند الإنسان) تزداد إصابتها بأورام الرئة الناجمة عن سرطان الثدي إلى الضعف، مقارنة بالفئران التي لم تحصل على الكحول. كما أن الحيوانات التي تبلغ نسبة الكحول في الدم لديها ٠.٢٥٪ تصاب بالأورام بنسبة تزيد ثمانية أضعاف.

وينتشر السرطان بسهولة، لأن الكحول يثبط جهاز المناعة ويكبحه. «وهذا

أمر مخيف»، كما تقول الدكتورة بيج، لأن حادثة سكر واحدة فقط تكفي لتحريض السرطان على الانتشار.

خطورة كثرة تناول الدهون :

هل تناول الدهون بكثرة يحفز سرطان الثدي؟ بعض الدراسات أثبتت وجود علاقة بينهما، والبعض الآخر أنكرها. من بعض الأدلة الدامغة دراسةٌ أجريت على ٧٥٠ امرأة إيطالية تثبت أن النساء اللواتي يتناولن دهونا مشبعة وبروتينا حيوانيا بكثرة، تزداد إصابتهن بسرطان الثدي إلى ثلاثة أضعاف، مقارنة مع الأخريات اللواتي يتناولن القليل منها.

ولكن أثبتت دراسات أخرى، ومنها دراسة أجريت مؤخراً في جامعة هارفارد على ٩٠,٠٠٠ امرأة، عدم وجود أي رابطة بين الإصابة بسرطان الثدي وتناول الدهون.

ومع ذلك، فإن الإفراط في تناول الدهون يساعد على انتشار السرطان، وتكرار الإصابة به، وانخفاض فرص الشفاء منه. فقد أظهرت بعض الدراسات أن ارتفاع نسبة الدهون الحيوانية المشبعة في الوجبة التي يتناولها الفرد، يزيد من انتشار السرطان، والوفاة بسبب سرطان الثدي. إن الغذاء القليل الدسم هو أحد الأسباب التي تبقي النساء اليابانيات المصابات بسرطان الثدي على قيد الحياة بمعدل خمس سنوات أكثر من النساء الغربيات وبنسبة ١٥٪.

وتعتمد درجة الخطورة على نوع الدهون، وأسوأ أنواع الدهون هي من نوع أوميجا ٦ مثل زيت الذرة، والدهون الحيوانية المشبعة.

وتصاب الحيوانات التي تأكل كميات كبيرة من هذه الدهون بسرطان الثدي الذي ينتشر بسرعة. وعلى النقيض من ذلك، يبدو أن زيت السمك (أوميجا ٣) يثبط نمو سرطان الثدي. وعلاوة على ذلك، فإن نساء حوض البحر الأبيض المتوسط اللواتي يأكلن زيت الزيتون بكثرة، تقل إصابتهن بسرطان الثدي، تماماً مثلما يحصل لليابانيات اللواتي يتناولن زيت السمك بكميات كبيرة، ويقللن من أكل الدهون ذات المصدر الحيواني. وتزداد الإصابة بسرطان الثدي

في الدول التي يرتفع استهلاك الدهون الحيوانية فيها.

ومن الناحية النظرية، هناك أسباب أكيدة للدور الذي يلعبه الدهن للإصابة بسرطان الثدي. والسبب الأول هو أن الدهن الحيواني المشبع يزيد من مستوى هرمون (أوستراديول) في الدم، والذي يعدّ علامة الإصابة بسرطان الثدي.

فقد كشفت دراسة، أجريت في معهد السرطان الأمريكي الوطني على (٧٣) امرأة سليمة بعد مرحلة سن اليأس: أنّ الإقلال من تناول الدهون من ٣٨ـ٢٠٪ من السعرات الحرارية قلل هرمون (الاستراديول) بنسبة ١٧٪، كما أن تناول وجبات دسمة يقلل من مناعة الجسم ضد السرطان.

«ثمة أدلة تفيد بأن تناول الدهون يسبب مخاطر الإصابة بسرطان الثدي بعد سن اليأس أكثر منه قبل سن اليأس.» لورنس هـ. كوشي - كلية الصحة العامة - جامعة مينيسوتا - مينيابوليس.

احذري الدهون إن كنت مصابة بسرطان الثدي :

إن كنت مصابة بسرطان الثدي، احذري تناول الدهون، وخصوصاً ذات المصدر الحيواني، ومن ضمنها دهون الجبنة والزبدة واللحوم، لأنها تسبب عادة الإصابة بالسرطان بعد استئصاله بالجراحة، حسب ما ورد في دراسة سويدية أجريت على (٢٢٠ امرأة). فقد اكتشف الباحثون أن تناول الدهون يحفز نمو أورام جديدة تعتمد على هرمون الاستروجين (أي: تلك الأورام التي تحتوي على مستقبلات للاستروجين)، ولم تؤثر الدهون على الأورام السرطانية التي لا تحتوي على مستقبلات الاستروجين أو تقل فيها. وتنص النظرية على أن الأغذية الغنية بالدسم تنشط تركيز الاستروجين، الذي يصبح وقوداً لتغذية أورام جديدة لاحقاً.

وفي الدراسة السويدية لـ(٢٢٠) إمرأة أصيبت ٢٠٪ منهم بسرطان الثدي ثانية بعد أربع سنوات من إجراء الجراحة الاستئصالية للسرطان، حسب الدراسة الآنفة الذكر. وهكذا، ومع وجود جدل حول كون الدهون تسبب السرطان، إلا أنها تحث على نمو الأورام الموجودة أصلاً، حسب رأي نورمان

ف. بويد، من معهد أونتاريو للسرطان في تورونتو.

ويقول: إن تحول المرأة إلى تناول الأغذية قليلة الدسم بعد استئصال سرطان الثدي، ينقذ حياتها إذ يمنع تكرار الإصابة.

وصفة غذائية لمقاومة سرطان الثدي :

* سواء أكنت امرأة في مرحلة ما قبل سن اليأس أو ما بعدها، تناولي السمك الدهني والفول وفول الصويا، فهي أغذية تمنع من الإصابة بسرطان الثدي ونموه.

* تناولي الأغذية التي تتدخل بنشاطات هرمون الاستروجين المسبب للسرطان. وتشتمل على فول الصويا والخضار الصليبية (الملفوف والبروكلي والقرنبيط) وحبوب نخالة القمح.

* وعلاوة على ذلك، تناولي تشكيلة من الخضار الخضراء، لأنها تعيق الإصابة بسرطان الثدي.

* لا تشربي أكثر من كأس من المشروبات الكحولية في اليوم، ولا تسرفي في الشرب حتى الثمالة.

* لمنع الإصابة بسرطان الثدي أو كبح نموه عند الإصابة به، تناولي أحماض أوميغا ٣ المتوفرة في السمك الدهني، والأحماض الدهنية من نوع أوميغا ٩ المتوفرة في الدهون الأحادية المشبعة مثل زيت الزيتون. ولا تكثري من تناول الدهون الحيوانية المشبعة والأحماض الدهنية أوميغا ٦ والمتوفرة في زيت الذرة وعباد الشمس والعصفر والسمنة والزبدة المصنعة من هذه الزيوت.

* تناولي الوجبات التي تأكلها اليابانيات أو التي اعتدن على تناولها قبل الحرب العالمية الثانية. وإليك وصفة يومية للأغذية التي تتناولها المرأة اليابانية التقليدية: قرابة (٢٢٥ غم) فواكه، (٢٥٥ غم) خضار، (٨٥ غم) من منتجات فول الصويا (معظمها من التوفو)، (١٠٠ غم) سمك، والقليل من اللحم والحليب أو الكحول.

سرطان القولون :

الأغذية التي تقاوم سرطان القولون: القمح، ونخالة القمح، والخضار وخصوصاً الملفوف، والبروكلي، والقرنبيط، والحليب، واللبن الزبادي، والمأكولات البحرية، والأغذية الغنية بالألياف والكالسيوم وفيتامين «د».

الأغذية التي تحفز الإصابة بالسرطان، الأغذية الغنية بالدهون، واللحوم الحمراء والكحول.

كيف تمنع الأغذية سرطان القولون؟ :

حتى لو كان أحد أفراد عائلتك مصاباً بسرطان القولون، ولو كنت في منتصف العمر، يمكنك التغلب على هذا المرض الخبيث بواسطة الغذاء. فقد أظهرت دراسة على بعض الأشخاص أن الغذاء الذي نأكله يمكن أن يؤثر على سرطان القولون بأن يخمد ثورة تكاثر وتوالد الخلايا السرطانية في الأمعاء، وأن يقلص الأورام التي تسبق السرطان في القولون وتدعى (polyps) والتي يمكن أن تنمو وتتحول إلى أورام خبيثة. وتقول النظرية: بإمكانية عدم حدوث سرطان القولون ،إذا تم التحكم بنمو الخلايا السريع، أو عند منع ظهور وانتشار مثل هذه الأورام.

وخلاصة القول :

يمكن أن يمنع الغذاء تحول الأورام الحميدة إلى خبيثة، وعدم عودة السرطان ثانية بعد الجراحة. وهكذا، يقوم الغذاء بدور العلاج الكيماوي ضد السرطان الذي يصيب حوالى (١٨٠٠) بريطاني سنوياً، ويفتك بقرابة (١٢.٨٠٠) إنسان. وفي الحقيقة، يمكن التحكم بنسبة ٩٠٪ من حالات سرطان القولون، كما يقول الدكتور البريطاني المختص بأمراض السرطان، ريشارد

بيتو من جامعة أكسفورد.

ثمة متسع من الوقت :

لا تفقد الأمل إن كنت في منتصف العمر، فما زال هناك متسع من الوقت الثمين للبدء في اتباع نمط غذائي مضاد لسرطان القولون. ويقول الدكتور بيتر جرين وولد، من معهد السرطان الأمريكي الوطني: «إن الوقت متاح لمقاطعة عملية سرطان القولون بواسطة الغذاء». ويفسر ذلك بقوله: إن العلماء حالياً يعرفون كيفية وضع حد للسرطان، بتوجيه «ضربات» على مراحل، خلال سلسلة الأحداث المؤدية للأورام. ويستطيع الباحثون الحكم على تأثير الغذاء على سرطان القولون بقياس «علامات» محددة، مثل تكاثر الخلايا وتوالدها، ونشوء الكتل التي تسبق السرطان. فعلى سبيل المثال، يستطيع الأطباء معرفة تأثير الغذاء على سرطان القولون بسرعة، عن طريق احتساب عدد الأورام خلال فحص القولون من الداخل. فإذا كبرت الأورام، يكون الشخص في خطر، وإذا توقفت عن النمو أو تضاءلت يكون على جادة الصواب. «وهذا أمر مهم»، كما يقول الدكتور جرين وولد، «لأن معظم هذه التغيرات تحدث في الأشخاص في فترات من أواخر أعمارهم - أي في الأربعينيات والخمسينيات والستينيات.»

وهكذا، فهي سنوات حرجة. «ينبغي علينا أن نعدِّل من عاداتنا الغذائية حتى في تلك المرحلة المتأخرة من العمر وأن نتحكم بمخاطر سرطان القولون.»

ويكمن اللغز في معرفة الأغذية المشجعة أو المثبطة لحدوث هذه التغيرات الزلزالية في القولون. وإليك أفضل الطرق لتقليل الإصابة بسرطان القولون.

الغذاء المعجزة لإنقاذ ٩٠٠٠ بريطاني :

ماذا لو اكتشف أحدهم دواءً جديداً يقضي على سرطان القولون بنسبة

الثلث أو النصف وبذلك يمنع حدوث ٦٠٠٠ - ٩٠٠٠ إصابة بسرطان القولون سنوياً. لنفرض أيضاً أن هذا الدواء كان آمناً وسعره في متناول الجميع. ألا يعتبر ذلك معجزة القرن؟

حسناً، إن الألياف المتوفرة في الغذاء تمنع الإصابة بسرطان القولون بهذه الطاقة المدهشة، حسب تقرير نشر في مجلة معهد السرطان الوطني.

والجرعة اللازمة من الألياف قليلة، ولكنها تنقذ حياة الإنسان، ويرى جفري هاو، الأستاذ في جامعة تورونتو: أنه لو تناول الفرد الأمريكي ١٣ غم من الألياف الغذائية يومياً (المتوفرة في صحن حبوب نخالة القمح الغنية بالألياف) لانخفضت نسبة الإصابة بسرطان القولون في الولايات المتحدة الأمريكية ٣١٪، ويعني ذلك إنقاذ ٥٠٠٠٠ إصابة سنوياً، و٩٠٠٠ إصابة في المملكة المتحدة. وقد اعتمد هذا ورفاقه في هذه الإحصائية على تحليل جديد لـ (١٣) دراسة حديثة حول سرطان القولون والأغذية.

وينبغي على معظم الأمريكيين أن يكثروا من تناولهم للألياف بنسبة ٧٠٪ لإنقاذ ٥٠٠٠٠ شخص سنوياً، حسب تقرير الخبراء. ويمكنك الحصول على الألياف في الحبوب والفواكه والخضار والبقول والجوز (المكسرات). وجميع هذه الأغذية تحتوي على كميات وفيرة من مضادات السرطان الطبيعية، علاوة على الألياف ذاتها.

ومع أن الدراسات أثبتت أن الأغذية الغنية بالألياف عامة تحمي من الإصابة بسرطان القولون، إلا أ ن بعض الأغذية على وجه الخصوص أظهرت فاعلية كبرى، مثل نخالة حبوب القمح.

منتجات كيلوج المصنعة من حبوب القمح :

«لو اقتصرت على تناول حبوب نخالة القمح فقط، لتجنبت الإصابة بسرطان القولون. وردت هذه النصحية المهمة في دراسة قام بها جيروم دي كوسه، الطبيب الجراح في مركز لعلاج السرطان بنيويورك. اختار الدكتور دي كوسه ٥٨ مريضاً معرضين للإصابة بسرطان القولون. واكتشف أن تناول صحنين (سعة ٣٠ جرام لكلّ)، من نخالة حبوب القمح نوع (All Bran) أحدثت ضموراً للأورام الحميدة وبذلك منعتها من التحول لأورام سرطانية خبيثة.

وقد تناول المرضى لمدة أربع سنوات حبوب نخالة القمح (All Bran) أو حبوبا قليلة الألياف تشبهها. ولم يعلم أحد من أكل ماذا، حتى الأطباء. وقد تناول مجموعة All Bran ٢٢ غم من الألياف يومياً، والآخرون ١٢ غم، كما هي العادة في أمريكا. وتم فحص القولون لدى المرضى من وقت لآخر بواسطة المنظار وذلك لقياس تغيرات نمو الأورام.

وبعد كشف الرمز، اكتشف الدكتور دي كوسي: أن الأورام لدى آكلي All Bran بدأت بالضمور حجماً وعدداً خلال ستة أشهر! واستمرت بالانكماش لمدة ثلاث سنوات لاحقة. ومن اللافت للنظر تأثير تلك الكمية الضئيلة من الغذاء، خلال مدة وجيزة، على مرض فتاك - مما يؤكد ويوضح تأثير الغذاء حتى بعد ظهور علامات المرض. وتستغرق الأورام الحميدة كي تتحول إلى خبيثة نحو عشر سنوات.

«فقط نخالة القمح، وليس نخالة الشوفان أو غيرها، هي التي تحمي من الإصابة بالسرطان.» باندارو س. ريدي، من مؤسسة الصحة الأمريكية.

تناول الحبوب بعد جراحة السرطان :

لنفرض أن سرطان القولون تطور وتم استئصاله، فإن نخالة القمح تستخدم علاجاً بعد الجراحة وذلك لمنع عودة السرطان ثانية، هذا ما ينصح به الدكتور ديفيد البرتس من مركز سرطان أريزونا في توسكان.

فقد تناول (١٧) رجلا وامرأة لمدة شهرين بعد إجراء جراحة لسرطان

القولون والمستقيم لديهم نحو ٤٠ غم من All Bran (١٣،٥ غم من الألياف) يومياً. ثم قام الباحثون بقياس نسبة تكاثر الخلايا على سطح المعي المستقيم، التي تشكل حسب رأيهم علامة عودة السرطان أو تطوره.

وقد أفاد تناول حبوب نخالة القمح في كبح انتشار وتكاثر الخلايا لدى نصف المرضى خلال ستين يوماً.

فقط نخالة القمح تعالج سرطان القولون :

لا تقبل بالبدائل، فلا أحد يعرف السبب، ولكنه موجود في نخالة القمح. ففي دراسة أجريت بمؤسسة الصحة الأمريكية تناولت ٧٥ امرأة فطيرتين أو ثلاث مصنوعة من القمح أو الشوفان أو الذرة وتحتوي على ٣٠ غم ألياف يومياً، ولمدة ثمانية أسابيع. وقد أخمدت نخالة القمح التغيرات السرطانية في القولون. يبدو أن القمح يحتوي على ألياف نشطة أو مكونات تقاوم مسببات سرطان القولون. وأحد الأسباب هو نخالة القمح لتركيز العصارة الصفراء والأنزيمات البكتيرية في البراز، التي يعتقد أنها تزيد من فرص الإصابة بسرطان القولون. ويعتقد البعض أن العامل الرئيسي المضاد للسرطان في القمح هو الفيتايت (phytate) الذي يثبط حدوث سرطان القولون في الحيوانات. ويرى الدكتور دي كوسي: أن البنتوز (سكر القمح) مقاوم نشط لنشوء الأورام.

خلاصة القول :

إن الإقلال من تناول الألياف يزيد من احتمالات حدوث الأورام عند الإنسان بنسبة ثلاث أضعاف. فقد أظهرت دراسة في جامعة هارفارد أن الأشخاص الذين تناولوا أليافاً أكثر: (ما يزيد عن ٢٨ غم يومياً) أصيبوا فقط بنسبة ثلث الأورام مقارنة بأولئك الذين كانوا يتناولون كميات قليلة أو (١٧ غم) يومياً. والجرعة الوقائية هي (٨٥ غم) من الألياف المتوفرة في حبوب نخالة القمح (All Bran). تأكد من البطاقة الخاصة بها.

تناول المأكولات البحرية، تتجنب الأورام :

من الطرق السريعة لإيقاف نمو الأورام وتجنب السرطان تناول المزيد من

السمك الدهني. هذه نصيحة من ضمن النتائج التي توصلت إليها دراسة إيطالية من الجامعة الكاثوليكية في روما.

فقد اكتشف الخبراء: أن المصابين بالأورام الذين كانوا يتناولون زيت السمك أظهروا ضموراً في نمو الخلايا السرطانية في القولون. وهذا أثر فعال ومثير لزيت السمك وفي وقت قصير للغاية، كما يقول جورج بلاك بيرن من جامعة هارفارد.

وقد تناول أفراد الدراسة المصابون بالأورام جرعات يومية من زيت السمك أو كبسولات وهمية، فانخفضت نسبة تكاثر الخلايا بمعدل ٦٢٪ لدى أفراد المجموعة التي تناولت زيت السمك. وتوقف نمو الخلايا غير الطبيعي تماماً لدى مريض واحد. وعلاوة على ذلك، كانت الفترة التي انخفض فيها نمو الخلايا أسبوعين فقط.

وكانت جرعات زيت السمك عالية وتساوي مقدار أكل (٢٢٥ غم) من سمك الماكريل يومياً. ومع ذلك، يقول الدكتور بلاك بيرن إن تناول هذا المقدار من زيت السمك ضروري لتعويض النقص من الزيوت بادئ الأمر، وبعد ذلك، تكفي كميات أقل منه للحفاظ على الخلايا من الأورام. ولهذا السبب يرى البعض: أن تناول كميات صغيرة من السمك يومياً، عبر عدة سنوات، يمنع تكون الأورام وسرطان القولون.

أحضر الخضار :

اتبع طريقة خبير النباتات الطبية الدكتور جيم ديوك، من وزارة الزراعة الأمريكية، الذي لديه أفراد عائلة مصابون بسرطان القولون.

إنه يأكل الكثير من الخضار، ويقول: إن أورام القولون لديه اختفت بشكل كبير بعد تناوله نبات الملفوف الطازج يومياً. يبدو أن الخضار الغنية بالألياف تثبط سرطان القولون، كما يرى الدكتور جرين وولو. فقد كشفت الدراسات والتحاليل التي أجراها خلال عشرين سنة وبلغت ٣٧ دراسة: أن تناول أغذية غنية بالألياف أو خضار يخفض الإصابة بسرطان القولون بنسبة ٤٠٪.

ويقول الدكتور جرين وولد: إنه من المستحيل معرفة العنصر الذي وفّر الحماية: الألياف ذاتها أم الخضار التي تحتوي على الألياف ومركبات مضادة للسرطان.

تناول الملفوف لمنع سرطان القولون :

الملفوف من أفضل الخضار للوقاية من الإصابة بسرطان القولون، ثمة شيء مهم تمتاز به عائلة الصليبيات، ربما لأنها تحتوي على الأندول الذي يجعلها تقاوم سرطان القولون. فقد كشفت الدراسة التي قام بها الدكتور جرين ولد أن الملفوف والبروكلي والقرنبيط أعداء لسرطان القولون.

وقد أجريت أول دراسة على الملفوف وسرطان القولون على رجال من بافالو، بنيويورك، وكشفت: أن الذين يأكلون خضاراً أكثر، وخاصة الملفوف واللفت والكرنب، تقل إصابتهم بسرطان القولون. ومن المرجح أن يصاب به الأشخاص الذين يتناولون هذه الخضار مرة واحدة في الشهر أو لا يتناولونها مطلقاً. كما إن تناول الملفوف مرة كل أسبوعين أو ثلاثة يقلل من الإصابة بسرطان القولون إلى النصف. وقد أجريت دراسة مؤخراً على ٦٠٠ شخص في جامعة يوتة بكلية الطب، وكشفت: أن الذين يتناولون الخضار الصليبية يتعرضون إلى سرطان القولون بنسبة تقل ٧٠٪ عن غيرهم الذين يتناولون أقل منهم. كما أن أكلة الملفوف وغيره من الخضار الصليبية لا يصابون بالأورام الحميدة التي تسبق الأورام السرطانية الخبيثة. وهكذا، فإن الأندول ومركبات الملفوف تعمل علاجاً مضاداً للسرطان.

تناول الكالسيوم :

لا تقلل من تناول الأغذية الغنية بالكالسيوم، فهو معدن مضاد للسرطان، ويكبح التغيرات الفسيولوجية المؤدية لسرطان القولون، على وفق العديد من الدراسات. فقد لاحظ الدكتور سيدريك جارلاند، مدير مركز أبحاث السرطان بجامعة كاليفورنيا بسانتياغو: أن الأشخاص الذين يشربون كأسين من الحليب يومياً خلال ٢٠ سنة تقل إصابتهم بسرطان القولون ويتعرضون إليه بنسبة

الثلث مقارنة مع الذين لا يشربون الحليب. ويقدّر الدكتور جارلاند أن تناول ١٢٠٠ ـ ١٤٠٠ ملغم من الكالسيوم يوميا، قد يمنع الإصابة بسرطان القولون بنسبة ٦٥ ـ ٧٥٪. ويتناول الرجال في منتصف العمر حالياً ٧٠٠ ملغم يومياً، والنساء ٤٥٠ ملغم، ويقول: أن شرب كوبين أو ثلاثة من الحليب المقشود (يحتوي كل كوب على ٣١٦ ملغم من الكالسيوم) يحدد الإصابة بالسرطان أو عدمه، وخصوصاً لدى الأشخاص الذين لديهم أورام حميدة قد تتحول إلى خلايا سرطانية.

ويعود الفضل إلى الكالسيوم لأنه يكبح توالد الخلايا السرطانية على الغشاء الداخلي للقولون، وهكذا يمنع نمو الخلايا، الذي يعد علامة على النمو السرطاني. عندما قام الباحثون في مستشفى ايشيلوف في فلسطين بإعطاء ٣٥ رجلاً وامرأة ١٢٥٠ ـ ١٥٠٠ ملغم من الكالسيوم لمدة ثلاثة أشهر، انخفض توالد الخلايا غير الطبيعية إلى ٣٦٪ بعد شهر واحد. وعلاوة على ذلك، عند توقف المرضى عن تناول الكالسيوم عادت الخلايا إلى التوالد بشكل كبير.

كما اكتشف العلماء بمستشفى هنري فورد في ديترويت أن إعطاء ١٢٥٠ ملغم من الكالسيوم يومياً للرجال المصابين بالأورام الحميدة لمدة أسبوع يقلل نشاط الأنزيمات التي تحفز نمو الأورام لدى بعض المرضى إلى النصف! ولكن الكالسيوم لم يكن فاعلاً لدى بعض الأشخاص.

كوب حليب وصحن حبوب و...

«يمكن تناول صحن حبوب (نخالة القمح) مع حليب خالي الدسم لعلاج سرطان القولون»، هذا ما توصل إليه العلماء في السويد عند مقارنتهم الأغذية التي يتناولها مرضى سرطان القولون والأصحاء من الرجال والنساء خلال (١٥) سنة. فكان غذاء الأشخاص الذين لم يصابوا بالسرطان ما يلي:

الحبوب الغنية بالألياف والكالسيوم، إضافة إلى ذلك، قللوا من تناول الدهون.

فيتامين مضاد السرطان في الحليب :

تناول الحليب لأنه غني بالكالسيوم وفيتامين «د» ويكبح السرطان. حسب رأي الدكتور جارلاند، فهو يقول: إن مستوى فيتامين «د» في الدم يحدد خطر الإصابة بسرطان القولون. فقد فحص ٢٥,٦٢٠ عينة دم تم جمعها في ماري لاند عام ١٩٧٤م لقياس نسبة فيتامين «د»، ثم قارن معدلات الإصابة بسرطان القولون خلال الثمان سنوات اللاحقة. واستنتج: أن الأشخاص الذين يرتفع لديهم فيتامين «د»، تقل إصابتهم بسرطان القولون ٧٠٪، مقارنة بالأشخاص الذين ينخفض لديهم مستوى هذا الفيتامين. وكشفت هذه الدراسة حقيقة مذهلة وهي كمية فيتامين «د» القليلة اللازمة للوقاية من السرطان. ولكي تتوفر لديك مضادات السرطان في الدم، فإنك بحاجة إلى تناول (٢٠٠ وحدة دولية) أي ٥ ميكروغرام من فيتامين «د». ويكثر هذا الفيتامين في المأكولات البحرية.

بكتيريا أسيدو فيلوس ـ مقاومة ثلاثية للسرطان :

تناول اللبن الزبادي المصنوع من استنبات بكتيريا اسيدوفيلوس فهو مفيد للقولون، ويضيف مقاومة جديدة ضد سرطان القولون، علاوة على الكالسيوم وفيتامين «د».

وقد أثبتت الأبحاث أن بكتيريا لاكتوباسيلوس اسيدوفيلوس Lactoba-cillus acidophilus تساعد على كبح نشاط الأنزيمات اللازمة لتحويل المواد غير الضارة إلى مواد كيماوية مسببة للسرطان في القولون. فقد قام باري جولدن وشيروود جورباخ، من المركز الطبي الحديث بدراسات لإثبات ذلك. ولمدة شهر شرب المتطوعون كوبين من الحليب العادي يومياً، ثم استبدلوا به حليب اسيدوفيلوس (المتوفر في الولايات المتحدة الأمريكية). وقاس الباحثون نشاط الأنزيم في القولون. لقد أدى تناول حليب اسيدوفيلوس إلى انخفاض النشاط الأنزيمي بنسبة ٤٠ ـ ٨٠٪، ويعني ذلك: أن نشاطاً سرطانياً تم كبته داخل القولون. ونجد أنواعاً من اللبن الزبادي في بريطانيا مصنوعة من بكتيريا أسيدوفيلوس. تأكد من بطاقة المنتج.

وماذا عن مربى الفواكه؟

يفيد البكتين المتوفر في قشور التفاح والكثير من الفواكه والخضار في الوقاية من الإصابة بسرطان القولون. فقد قام الدكتور إيفان كاميرون، أستاذ الأحياء بجامعة تكساس في سانت أنطونيو، بإطعام فئران محلول ألياف البكتين فانخفضت نسبة إصابتها بسرطان القولون ٥٠٪ (وعلاوة على ذلك انخفض الكولسترول ٣٠٪). ويطلق الدكتور كاميرون صفة «فريد من نوعه» على البكتين. وقد ثبت أن الألياف الموجودة في القمح تفيد في منع الإصابة بسرطان القولون. ويمكنك الحصول على البكتين عند تناول التفاح والموز والإجاص والمشمش والجزر والفول الناشف والأغشية البيضاء في الحمضيات. والمربى مصدر مهم لمادة البكتين، حسب نصيحة الدكتور كاميرون.

الدهون الحيوانية ـ خطر كبير :

إذا كنت مصاباً بسرطان القولون أو بالأورام التي تسبق الإصابة به، أو إذا كان أحد أفراد عائلتك مصاباً بالسرطان، يجب عليك الإقلال من تناول اللحوم والدهون الحيوانية فقد ثبت: أنها السبب في ذلك.

لقد أثبتت العديد من الدراسات: أن الأشخاص الذين يأكلون اللحوم والدهون بكثرة، وخصوصاً من مصادر الحيوان، يصابون بسرطان القولون. فقد قام إدوارد جيوفانوس ورفاقه من جامعة هارفارد بدراسة ٧٢٤٨ رجلاً.

وظهر أن الأشخاص الذين تناولوا نسبة أقل من الدهون المشبعة (٧٪ سعرات حرارية من دهون حيوانية) أصيبوا بأورام بمعدل النصف، مقارنة مع الأشخاص الذين تناولوا (١٤٪ سعرات حرارية من دهون مشبعة). كما أن الإقلال من تناول الألياف زاد من ظهور الأورام، مما جعل الباحثون يستنتجون أن الدهون تتفاعل مع المواد الغذائية الأخرى، ومنها الألياف، في تحديد حدوث سرطان القولون.

كيف تساعد الدهون على الإصابة بالسرطان؟

تقول إحدى النظريات: أن تناول الكثير من الدهون يحفز الكائنات الحية

الدقيقة في القولون على إفراز المزيد من حمض العصارة الصفراء المسببة للسرطان. ويقول باحث السرطان الدكتور مايكل ج. فارغوفيش: «نعتقد أن الدهون تحدث جروحاً في القولون»، وبعد ذلك تبدأ الخلايا بالتكاثر محاولة إصلاح جدار القولون، ولكن عند تناولك الكثير من الدهون تنفلت الأمور ولا يمكن السيطرة عليها، بل تستمر الخلايا في التكاثر مما «يحفز نمو الأورام في القولون»، التي تتحول إلى أورام سرطانية. ويضيف الدكتور مايكل: «إن الكالسيوم والألياف تعادل الدهون المسببة للسرطان بحيث لا تجعل أحماض الصفراء تجرح القولون.

«لو اطلعت على البيانات ونتائج الدراسات حول سرطان القولون، لوجدت: أن الكمية المثلى التي يجب أن تتناولها من اللحوم هي صفر.» الدكتور والتر ويليت، باحث بجامعة هارفارد.

الإقلال من تناول اللحوم الحمراء :

احذر اللحوم الحمراء بصرف النظر عن الدهون، ثمة شيء ما في اللحوم الحمراء يجعلها أكثر خطورة من الدهون لوحدها. فعلى سبيل المثال، يصاب النرويجيون الذين يأكلون كميات كبيرة من اللحوم بأعلى نسب من سرطان القولون. وقد ثبت ذلك بدراسة ومتابعة لحالاتهم لمدة (١٤) سنة، إذ كان لحم الغنم والبقر السبب المباشر المرتبط بارتفاع نسبة الإصابة بسرطان القولون.

وأكثر الدراسات التي أثبتت خطورة اللحوم الحمراء، تلك التي أجراها الدكتور والتر ويليت من كلية الصحة العامة بجامعة هارفارد. فقد صرحت الدراسة أن االحوم الحمراء مهما كانت كميتها ليست آمنة، عندما يتعلق الأمر بسرطان القولون. فكلما ازدادت الكمية التي تناولتها بعض النساء في الدراسة، ارتفعت إصابتهن بسرطان القولون. وعلاوة على ذلك، فإن تناول اللحوم مرة أو مرتين في الأسبوع يساعد على الإصابة بسرطان القولون بنسبة ٤٠٪، مقارنة مع نسوة كن يتناولنها أقل من مرة في الشهر. وفي الحقيقة: إن أي كمية من اللحوم الحمراء تزيد من الإصابة بسرطان القولون، حسب الدراسة التي أجريت

على ٩٠.٠٠٠ امـرأة تناولن (١٤٠ غم) من لحم البـقـر أو الغنم أو الخنزير، فتعرضن للإصابة بنسبة ٢٥٠٪ بسرطان القولون.

وعلى النقيض من ذلك، فإن تناول السمك والدجاج يدرأ الإصابة بسرطان القولون، إن تناول السمك مرتين إلى أربع مرات أسبوعياً يقلل الإصابة بسرطان القولون ٢٥٪، كما إن أكل الدجاج المنزوع الجلد يومياً يخفض الخطورة ٥٠٪. ويقول الدكتور ويليت الذي لا يأكل اللحوم: «إن هذه النتائج تنطبق على الرجال والنساء على حد سواء».

أسبرين الغذاء علاج لسرطان القولون :

لا تهمل الفواكه فهي مفيدة أكثر من أليافها لدرء مخاطر الإصابة بسرطان القولون، تقول إحدى النظريات الحديثة إن الأسبرين الموجود في الأغذية يقلل من الإصابة بسرطان القولون. فقد كشفت دراسة قام بها تيم بايرز: «أن تناول الأسبرين يومياً يقلل من الإصابة بسرطان القولون. وتحتوي بعض الأغذية على الأسبرين الطبيعي الذي يدعى ساليسيلات (salicylates).

وهو متوفر في العديد من الأغذية. ويعتقد الدكتور بايرز: «أن ذلك ممكناً: «على الأقل هذا اتجاه جديد يمكن البحث عنه ومتابعته.»

والأغذية الغنية بالساليسيلات هي الفواكه مثل التفاح والتمور والتوت.

سرطان القولون الناجم عن تناول المشروبات الكحولية :

احذر الإفراط في شرب الكحول، لأنه يضاعف الإصابة بسرطان القولون أو يزيدها ثلاثة أضعاف. وقد توصل لهذه النتيجة باحثون أستراليون قاموا بمراجعة وتدقيق ٥٢ دراسة، أجريت على أشخاص حول هذا الموضوع. وتوصلوا إلى أن البيرة هي السبب الرئيسي للإصابة بهذا المرض. وأقل المشروبات خطراً النبيذ. ولا يعرف العلماء كيفية تشكل سرطان القولون بسبب الكحول. فهم يعتقدون أن الاستمرار في تعاطي الكحول قد يكبح وظيفة جهاز

المناعة، وتحتوي بعض المشروبات الكحولية، مثل البيرة على مواد مسرطنة مثل النتروسامين.

ويشكل تناول الكحول تهديداً بالإصابة بسرطان القولون في الجزء الذي يشبه حرف S بالإنجليزية ويقع في الحوض. وقد أظهرت دراسة أجريت على ٢٦.١١٨ ياباني فوق سن ٤٠ عاماً، من الذين يتعاطون الكحول واستغرقت ١٧ سنة بأن شاربي الكحول يتعرضون للإصابة بهذا المرض أكثر من الذين لا يشربون الكحول بأربعة أضعاف. وارتفعت النسبة لدي شاربي البيرة إلى (١٣) ضعف. وكذلك فإن تناول اللحوم بكثرة يسبب هذا المرض.

نصائح غذائية لمنع الإصابة بسرطان القولون :

* تناول حبوب نخالة القمح الغنية بالألياف وتجنب تناول اللحوم الحمراء والدهن الحيواني.

* احرص على تناول المزيد من الخضار وخصوصاً الصليبية، مثل: الملفوف والبروكلي والقرنبيط ثلاث مرات في الأسبوع. ولا داعي لتناول الملفوف يومياً. لأنه يضر البعض. فهذه الخضار تعطي الجسم الألياف والأندول المضاد لسرطان القولون.

* تناول الدجاج والسمك لأنها تقاوم سرطان القولون. كما إن الإكثار من السمك يعالج الأورام الحميدة التي تسبق السرطان.

* تناول الحليب المقشود واللبن الزبادي القليل الدسم وخصوصاً الذي يحتوي على بكتيريا اسيدوفيلوس.

* احذر تناول البيرة، وقلل من شرب الكحول بحيث لا يزيد عن مرتين.

* إذا خضعت لجراحة سرطان القولون تناول صحناً أو صحنين يومياً من حبوب نخالة القمح والحليب لتضمن حماية تشبه تلك التي توفرها الأدوية.

خطر البيرة والإصابة بسرطان المعي المستقيم :

تسبب البيرة الإصابة بسرطان المستقيم، فقد أثبتت دراسة أجريت في جامعة نيويورك في بافالو: أن الأشخاص الذين يشربون البيرة مرتين أو ثلاث مرات يومياً طيلة الحياة: يزيدون من احتمالات إصابتهم بسرطان المستقيم. ولا ينطبق ذلك على شاربي النبيذ والكحول، فهم بحاجة إلى شرب أربعة كؤوس يومياً للإصابة بنفس الخطر. ويظن العلماء أن الكحول في حد ذاتها تحفز الإصابة بسرطان المستقيم، ولكن البيرة ملوثة بكيماويات أخرى مسرطنة.

وأثبتت الدراسات في السويد نفس النتائج الآنفة الذكر، إذ قاموا، بدراسات على ٦٢٣٠ رجل يعملون في مصانع البيرة والخمور لمدة (١٩) عاماً. وتبين أن العاملين ترتفع نسبة إصابتهم بجميع أنواع السرطان، وخصوصاً سرطان المستقيم. واعتاد العاملون في مصانع البيرة تناولها أكثر من المواطنين الآخرين بسبعة أضعاف!.

سرطان الرئة

الأغذية التي تمنع الإصابة بسرطان الرئة: الخضار الورقية الداكنة الأوراق، والخضار والفواكه الصفراء البرتقالية، والجزر، والبروكلي، والسبانخ، واللفت، والخس الداكن الخضرة، والملفوف والكرنب والقرع، والبطاطا الحلوة، والشاي الأخضر والفول والحليب قليل الدسم.

الأغذية التي تطيل فترة البقاء على قيد الحياة رغم الإصابة: جميع الخضار وخصوصاً البروكلي والبندورة.

تنبيه للمدخنين والمدخنين السابقين :

إذا كنت مدخناً حالياً أو في السابق أو تعيش بالقرب من مدخنين، أو لديك أي سبب للاعتقاد بأنك معرض للإصابة بسرطان الرئة، احرص على تناول الفواكه والخضار يومياً وخصوصاً الجزر والبروكلي والخضار الورقية. فقد أثبتت الأبحاث أن تناول جزرة واحدة فقط (٨٥ غم)، أو حبة فاكهة أو خضار، أو كأس عصير يومياً، أو أكثر من مرة في الأسبوع يقيك من الإصابة بسرطان الرئة.

إن تناول الخضار يقاوم سرطان الرئة بعد الإصابة به إذ يبطئ من انتشاره، ويطيل فترة بقاء المصاب على قيد الحياة.

قد يبدو الأمر منافياً للعقل - أنه بمجرد تناول جزرة صغيرة، أو بروكلي أو ورقة سبانخ يقي من الإصابة بسرطان الرئة! ومع ذلك، يرى العلماء أن هذا الأمر صحيح. فقد اكتشفت جلاديس بلوك، أستاذ في جامعة كاليفورنيا - في بيركلي حالياً، وخبيرة في معهد السرطان الأمريكي الوطني سابقاً أن الخضار والفواكه لها تأثير على منع الإصابة بسرطان الرئة.

ويقول تيم بايرز عالم الأوبئة: «يمكن علاج سرطان الرئة الناجم عن التدخين بواسطة الأغذية: «فقد دلت العديد من الدراسات: أن نقص تناول الفواكه

والخضار يزيد من مخاطر الإصابة بسرطان الرئة. ويضيف قائلاً: «إن التوباكو له تأثير سرطاني لدى الأشخاص الذين يعانون من سوء التغذية».

«يجب على المدخنين استبدال الجزر والفول بعصي (سجائر) السرطان .»

جيمز ديوك، دكتور بوزارة الزراعة الأمريكية.

إن كنت من المدخنين في الوقت الحاضر أو في الماضي، فإنك لا تستطيع تحمل نقص الخضار. إن سبب سرطان الرئة ليس التدخين فحسب بل سوء التغذية، ونقص تناول الخضار.

الجزر ينقذك من سرطان الرئة :

تعلّم أن تحب تناول جميع الخضار والفواكه، لأنها قد تنقذك من الإصابة بسرطان الرئة. وخصوصاً تلك الفواكه الغنية بصبغ البيتا كاروتين الذي استخلص من الجزر قبل ١٥٠ سنة، ويتركز في الفواكه والخضار الداكنة الألوان. وهو علاج لسرطان الرئة.

ويحمي البيتا كاروتين من الإصابة بسرطان الرئة بنسبة ٤٠ـ٧٠٪ حسب الدراسات التي أجريت خلال السنوات العشر الماضية. فقد كشفت دراسة أجريت في جامعة نيويورك الحكومية في بافالو: أن أكل الخضار الغنية بالبيتا كاروتين أكثر من مرة في الأسبوع يكبح سرطان الرئة. كما أن تناول جزرة طازجة واحدة مرتين في الأسبوع يقلل الإصابة بسرطان الرئة ٦٠٪، و(١٤٠ غم) من البروكلي الطازج أكثر من مرة في الأسبوع تثبطه ٧٠٪، والسبانخ ٤٠٪.

قنبلة موقوتة في دمك :

لا تجعل مستوى بيتا كاروتين ينخفض في دمك. فإذا أقللت من تناول الخضار، ينخفض مستوى الكاروتين. إن انخفاضه بمثابة قنبلة موقوتة، تنذر بموت بسبب السرطان، وخاصة سرطان الرئة.

فقد اكتشفت مارلين مينكز الأستاذة بجامعة جونز هوبكنز، التي تابعت عينات الدم عام ١٩٧٤م لتحليل نسبة الكاروتين: أن ٩٩ من المتبرعين قد

أصيبوا بسرطان الرئة بحلول عام ١٩٨٣م، وقد قارنت بين المصابين والأصحاء، فكان نقص الكاروتين هو السبب.

كما أن نقص تناول الكاروتين يسبب ما يشبه سرطان المدخنين وهو نوع من السرطان يصيب غشاء الرئة.

ويقوم معهد السرطان الأمريكي الوطني بإجراء اختبارات على كبسولات مركب الجزر على آلاف الأشخاص من خلال (١٤) دراسة عبر العالم، لمعرفة إذا كان ذلك يحمي من الإصابة بالسرطان. وقد خصصت خمس دراسات لسرطان الرئة.

«إن تناول جزرة واحدة يومياً يساعد على منع وقوع ١٥٠٠٠ـ٢٠,٠٠٠ حالة وفاة سنوياً. مارلين مينكز، دكتورة وباحثة بجامعة جونز هوبكنز.

قليلاً من الكاروتين يومياً (قضمة من الجزر) :

تناول بعض الجزر والبطاطا الحلوة والسبانخ والخضار الورقية يومياً، فذلك أفضل من عدم تناولها البتة. والكمية التي يوصى بها هي (٨٥ـ١٧٠ غم). وكمية الكاروتين التي يجب أن يتناولها الفرد لتجنب الإصابة بسرطان الرئة تختلف من فرد لآخر على وفق الوراثة والأضرار الناجمة عن التدخين، وطريقة امتصاص الجسم للبيتا كاروتين.

وقد حدد الدكتور ريجينا زيجلر، من المعهد الأمريكي الوطني للسرطان، الفجوةَ الفاصلة بين مخاطر الإصابة بسرطان الرئة لدى قدامى المدخنين بـ (٨٥ غم) يومياً من الخضار الداكنة أو البرتقالية وبالمثل، فقد استنتج الباحثون في جامعة نيويورك الحكومية في بافالو: أن الجرعة الواقية من الإصابة بالسرطان موجودة في جزرة واحدة يومياً.

وحدد الباحثون البريطانيون من صندوق أبحاث السرطان في أكسفورد الجرعة بتناول قضمة من الجزر يومياً! ففي دراسة أجريت على ١٩٣ رجل، حسب الباحثون أن الذين يتناولون ٢.٧ ملغم من البيتا كاروتين يومياً تعرضوا للإصابة بسرطان الرئة بنسبة ٤٥٪ مقارنة بالذين كانوا يتناولون فقط ١.٧

ملغم. فكان الفرق ١ ملغم فقط.

ويحتوي الجزر متوسط الحجم على ٦ ملغم بيتا كاروتين. وأظهرت الدراسة أن زيادة تناول البيتا كاروتين يقلل من الإصابة بسرطان الرئة.

وتكمن القوة المضادة للبيتا كاروتين في مضادات الأكسدة المتوفرة فيه، وقدرته على تحسين مناعة الجسم الضرورية لمنع الإصابة بالسرطان ومكافحته.

ملحوظة :

مثل هذه الدراسات لا تكشف الجرعة المثلى المضادة للإصابة بالسرطان، لأن الأشخاص الذين يتناولون الأغذية الغنية بالبيتا كاروتين، لا يزالون يأخذون كميات قليلة. إن تأثير تناول جزرتين أو ثلاثة يومياً أو جرعات بيتا كاروتين مساوية لها لم تخضع للاختبار، وغير معروف. فمن يعلم؟ ربما يؤدي التحول إلى تناول خمس وجبات خضار أو أكثر يومياً إلى تقليل الإصابة بالسرطان أكثر مما نتوقع حتى الآن.

الخضار والبقوليات سلاح سري :

سلّح رئتيك بسلاح كيمياوي يزيد مقاومة الخلايا بتناول حمض الفوليك (فيتامين ب) فهو مضاد للسرطان ومتوفر في الخضار الورقية. فقد اكتشف دوغلاس هامبرغر من جامعة ألاباما أهمية حمض الفوليك في الوقاية من سرطان الرئة، حيث قام بقياس مستوى حمض الفوليك في أغشية الرئة لدى أشخاص مصابين وأصحاء. فوجد أن ضحايا السرطان يعانون من نقص فيتامين ب في أغشية الرئة.

ويقول: إن مثل هذا النقص يؤدي إلى تكسر الكروموزومات في الخلايا، مما يجعلها أكثر عرضة لنشوء الأورام.

وتقل نسبة حمض الفوليك في الدم لدى المدخنين مما يجعلهم عرضة للإصابة بسرطان الرئة. ويكثر حمض الفوليك في السبانخ واللفت والشمندر والبروكلي والفول الجاف وفول الصويا. وحمض الفوليك سر آخر يفسر أهميته كسلاح لمقاومة سرطان الرئة.



تناول البندورة والملفوف أيضاً :

نوّع الخضار التي تتناولها فذلك كفيل بوقايتك من الإصابة بسرطان الرئة. فالبيتا كاروتين وحمض الفوليك ليسا فقط الخضار المقاومة لسرطان الرئة. فقد أثبتت دراسة قام بها مركز أبحاث السرطان بجامعة هاواي: أن جميع الخضار، ومن ضمنها الخضار الداكنة الخضرة، والصليبية (كالملفوف والقرنبيط... إلخ) والطماطم تقلل من خطر الإصابة بالسرطان، بل وأكثر من تأثير البيتا كاروتين بمفرده.

إن تناول هذه التشكيلة المنوعة من الخضار خفضت معدل إصابات سرطان الرئة سبعة أضعاف لدى النساء، وثلاثة أضعاف عند الرجال، بينما خفض الكاروتين نسبة الإصابة ثلاثة أضعاف لدى النساء، وضعفين لدى الرجال، وهذا يدل على أن اللوتين والليكوبين والأندول وغيرها المتوفرة في الخضار تقي من السرطان.

الحيوانات التي تشرب الشاي لا تصاب بسرطان الرئة :

يمكنك حماية رئتيك بتناول الشاي. ولأن اليابانيين يشربون الشاي بكثرة فإن تعرضهم للإصابة بسرطان الرئة أقل من الأمريكيين، حتى ضمن فئة المدخنين.

ويقول الدكتور فانج ـ لانج شونج الباحث في مؤسسة الصحة الأمريكية بنيويورك: إن الاختبارات التي أجرها على الفئران، كشفت أن العامل المسبب للسرطان لدى المدخنين والموجود في الدخان، يمكن معادلته بشرب الشاي الأخضر. فالفئران التي تشرب الشاي الأخضر أو الشاي المركز تقل إصابتها بسرطان الرئة بنسبة ٣٠ـ٤٥٪ عن تلك التي تشرب الماء فقط.

ويقول الدكتور هيروتا فوجيكي من معهد أبحاث مركز السرطان الوطني في اليابان: «إن الشاي الأخضر يؤمّن حماية درامية: إن شرب الشاي الأخضر أحد الطرق العملية للوقاية من الإصابة بالسرطان، وهو متوفر لجميع السكان حالياً». ويحتوي الشاي العادي على كميات مانعة للسرطان أقل لدى الفئران.

ماذا يتوقع المدخنون من مضادات السموم؟

الحقيقة أن المدخنين في الماضي والحاضر، وغير المدخنين، يحصدون فوائد عديدة من الوقاية ضد الإصابة بسرطان الرئة بتناولهم الخضار وغيرها من الأغذية. ومع ذلك، لا يرغب الكثير من الباحثين الحديث عن ذلك، كي لا يخشى المدخنون التدخين.

وفي الواقع، فقد أثبتت بعض الدراسات: أن المستفيدين من تناول الخضار هم المدخنون أو المقلعون عن التدخين مؤخراً. وأثبتت دراسة في هاواي: أن تناول الخضار يقلل الإصابة بالسرطان لدى المدخنين حالياً أو المقلعين عن التدخين قبل مدة قصيرة، والنساء المدخنات أو المقلعات عن التدخين منذ مدة طويلة. وذكرت دراسات أخرى: أن الفواكه والخضار تفيد المدخنين سابقاً، وحتى الحاليين يحصلون على الوقاية من السرطان.

ولا يعني ذلك بالضرورة الاستمرار في التدخين أملاً أن تناول الخضار والفواكه يوفر لك الحماية اللازمة ضد السرطان. فالإقلاع عن التدخين هو الأهم أولاً، فليست هناك أي قوة غذائية تقيك من خطر سرطان السجائر. حتى إن الأشخاص الذين يعشقون الخضار المضادة للسرطان، ويستمرون في التدخين يتعرضون للإصابة بسرطان الرئة عشرة أضعاف غير المدخنين، حسب رأي أحد الخبراء.

ومع ذلك، إذا لم تقلع عن التدخين، عليك بتناول المزيد من الخضار والفواكه لتجنب الإصابة بهذا المرض الفتاك، وتقليل احتمالات الإصابة، قدر الإمكان.

واكتشف الدكتور ريشارد شيكلي، الأستاذ بجامعة تكساس في هيوستن: أن قدامى المدخنين الذين كانوا يدخنون منذ ثلاثين سنة، يمكن أن يجدوا نجاتهم عن طريق الخضار. فالمدخنون الذين يتناولون أقل كميات من البيتا كاروتين معرضون للإصابة بسرطان الرئة سبعة أضعاف الذين يأكلونها بكثرة.

«إن تناول البيتا كاروتين يقلل خطورة الإصابة بسرطان الرئة حتى بين المدخنين المدمنين منذ سنين.» ريشارد شيكل، دكتور بجامعة تكساس.

هيوستن.

الخضار تفيد الأشخاص المعرضين لسجائر زملائهم :

إذا لم تدخن مطلقاً، فإن اتباعك العادات الغذائية «السليمة» ينقذك من الإصابة بسرطان الرئة. لقد قامت مجموعة من نساء نيوجيرسي غير المدخنات، والمعرضات لدخان سجائر الأخريات، بتقليل خطورة إصابتهن بسرطان الرئة إلى النصف وذلك بتناولهن (٨٥ غم) من الخضار الداكنة يومياً (برتقالية أو صفراء).

ودرس الباحثون حالة مجموعة من النساء في هونج كونج (٨٨ امرأة) معظمهن غير مدخنات، ومع ذلك أصبن بسرطان الرئة. هناك بعض الأغذية التي توفر الوقاية من سرطان الرئة هي: الخضار الورقية الطازجة، والجزر، ومنتجات فول الصويا (التوفو)، الفواكه الطازجة والسمك الطازج. وأكرر: إن النساء اللواتي يتناولن الكثير من الجزر والخضار الورقية والفواكه الطازجة تنخفض إصابتهن بسرطان الرئة ٩٠٪، ٧٠٪، و٤٠٪ على التوالي.

ماذا تأكل إن كنت مصاباً بسرطان الرئة :

إذا كنت مصاباً بسرطان الرئة، تناول المزيد من الخضار والفواكه لأنه علاج له في هذه المرحلة. لقد أثبتت الأبحاث الحديثة: أن البيتا كاروتين يهاجم الخلايا السرطانية ويعيق نموها وانتشارها، كما أفاد تقرير صدر عن مركز أبحاث السرطان بجامعة هاواي في هونولولو: أن العلاج الكيماوي المتوفر في الخضار يعيق انتشار السرطان وحدته، ويطيل عمر المصاب.

واكتشف الباحثون في دراسة أجريت على ٤٦٣ ذكر و٢١٢ أنثى مصابين بسرطان الرئة أن تناول المزيد من الخضار من كافة الأنواع يضاعف فرص البقاء على قيد الحياة لدى النساء تقريباً. ومن المرجح أن تظل النساء على قيد الحياة ٣٣ شهراً مقارنة بـ ١٨ شهراً لمن يأكلن الأقل من الخضروات وخصوصاً البروكلي. كما أن الفواكه والبندورة على وجه الخصوص تطيل الحياة. أما بالنسبة للرجال المصابين بسرطان المعدة فإن تناولهم البندورة

والبرتقال يطيل فرصة بقائهم على قيد الحياة. ويعزو الباحثون ذلك إلى المركبات المضادة للسرطان في الفواكه والخضار وهي الليكوبين (lycopene) في البندورة والكاروتينويد في الخضار الأخرى (carotenoids) والبيتا كاروتين (beta carotene) إذ دلت التجارب أنها تدمر الخلايا السرطانية بآليات عديدة.

سرطان البنكرياس

الأغذية التي تساعد على منع الإصابة بسرطان البنكرياس: الفواكه وخصوصاً الحمضيات، والبندورة والبقوليات.

الأغذية التي تزيد من الإصابة بسرطان البنكرياس: منتجات لحوم الخنزير واللحوم الحمراء.

هذا النوع من السرطان يقاوم العلاج، ولكن هناك بعض الأدلة على أن الوجبة الصحيحة والمناسبة تساعد على عدم تطور وانتشار هذا المرض الخبيث.

فاعلية الفواكه :

النصيحة المستعجلة للنجاة من الإصابة بسرطان البنكرياس تناول المزيد من الفواكه. فقد دلت العديد من الدراسات على أن آكلي الفواكه تقل معدلات الإصابة لديهم بهذا السرطان. وقد كشفت دراسة سويدية: أن تناول الحمضيات يومياً يخفض من الإصابة بسرطان البنكرياس من النصف إلى الثلثين بالمقارنة مع تناولها أقل من مرة في الأسبوع. كما كشفت دراسة أخرى، قام بها جماعة السبتيين، بأن الفواكه المجففة توفر وقاية ضد سرطان البنكرياس كما أثبتت: أن البندورة والحمضيات الطازجة مفيدة.

وإليك دليل آخر على فاعلية الفواكه: فقد أظهرت دراسة أجريت على السكان المصابين بأعلى معدلات سرطان البنكرياس في كاجون (لويزيانا): أن الفواكه هي الترياق والعلاج ضد تناول الكثير من اللحوم المسببة لسرطان البنكرياس، أي إن الفواكه تثبط سرطان البنكرياس الناتج عن تناول اللحوم. كما كشف فريق الأبحاث من معهد السرطان الوطني الأمريكي إصابة سكان الكاجون في لويزيانا بمعدلات عالية من سرطان البنكرياس، بسبب تناولهم لحوم الخنزير التي يأكلونها مع الأرز. إن تناول لحم الخنزير مرة واحدة في اليوم يرفع الإصابة بالسرطان ٧٠٪ مقارنة مع شخص يتناوله أقل من مرتين في الأسبوع. ويصاب الأشخاص الذين يستهلكون لحوم الخنزير أكثر من مرة في اليوم

بسرطان البنكرياس ثلاثة أضعاف أكثر من غيرهم.

أما الذين يتناولون الفواكه مرتين في اليوم (كالموز، والبرتقال، والتوت، الفواكه المعلبة، وعصير البرتقال والتفاح) فإنهم يتعرضون إلى الإصابة بالسرطان بنسبة ٤٠٪ فقط مقارنة بالذين يتناولونها أقل من مرة في اليوم. وكلما ازداد تناول الفرد للفاكهة تنقص خطورة إصابته بالمرض ولا غرابة في ذلك.

ومن المدهش أن آكلي لحوم الخنزير بكثرة يمكن أن ينجوا من خطورة الإصابة بهذا السرطان إذا تناولوا المزيد من الفواكه. والفائدة في الفواكه تعزى لفيتامين سي، ولكن من المعروف جيداً وجود عشرات المواد الكيمياوية المقاومة للسرطان في الفواكه.

احرص على تناول الطماطم :

يعد الليكوبين مثبطاً فعّالاً لسرطان البنكرياس وهو يعني الطماطم ويعدُّ انخفاض مستوى الليكوبين في الدم مؤشراً على الإصابة بسرطان البنكرياس، طبقاً لما جاء في دراسة أجريت في جامعة جونز هوبكنز. فقد قام الباحثون باختبار عينات دم ٢٦,٠٠٠ ألف شخص تم جمعها قبل عشر سنوات للبحث عن مؤشرات لتطور سرطان البنكرياس.

وفي الحقيقة اظهرت فحوص الدم أن المصابين بسرطان البنكرياس انخفضت نسبة الليكوبين لديهم، فقد بلغت نسبة خطر الإصابة بسرطان البنكرياس خمسة أضعاف الأصحاء.

ويعني انخفاض نسبة الليكوبين قلة استهلاك أو تناول الطماطم. والبطيخ أيضاً غني بالليكوبين فهو الصبغ الذي يعطي اللون الأحمر لهذه الأغذية: (التوت الأحمر لا يحتوي على ليكوبين كاف، وهذا اللون مصدره مادة كيماوية مختلفة).

خلاصة القول :

إن تناول برتقالة واحدة أو جريب فروت تقلل من فرص الإصابة بسرطان البنكرياس إلى النصف. والناس الذين لا يأكلون الطماطم أو البطيخ يتعرضون للإصابة بسرطان البنكرياس بخمسة أضعاف.

تناول الفول :

تناول الفول مرة واحدة في الأسبوع في الأقل. لقد أظهرت دراسة موسعة: أن الأشخاص الذين يتناولون البقول أسبوعياً، بما فيها فول الصويا، لا يتعرضون للوفاة بسبب سرطان البنكرياس بنسبة ٤٠٪، مقارنة مع أولئك الذين يأكلون البقول أقل من مرة في الأسبوع. ويرى مدير الدراسة بوك ك. ميلز، من دائرة الطب الوقائي بجامعة لوما ليندا، بأن المركبات التي تمنع البروتيز في الفول هي التي تقي من الإصابة بالسرطان. ومع ذلك: فإن البقوليات تحتوي على عناصر غيرها مضادة للسرطان.

ضرر اللحوم والدهون :

قلل من تناول اللحوم فسرطان البنكرياس يزداد بين الشعوب المستهلكة للدهون بكثرة ،ويعزى السبب إلى اللحم نفسه أكثر من الدهون، فقد أثبتت دراسات عديدة: أن الإكثار من تناول اللحوم المقلية أو المشوية ومنتجات لحوم الخنزير المدخنة تزيد من احتمالات الإصابة بسرطان البنكرياس.

إن تناول اللحوم مرة واحدة في اليوم من قبل اليابانيين يزيد من مخاطر الإصابة بسرطان البنكرياس بنسبة ٥٠٪ كما أظهرت دراسة في السويد: أن تناول اللحوم المقلية والمشوية (وليست المطبوخة بطرق أخرى) تزيد من الإصابة بهذا المرض. وفي لوس أنجلوس يصاب الأشخاص، الذين يتناولون لحم البقر خمس مرات في الأسبوع على الأقل، بنسبة الضعف بهذا المرض. كما تبين: أن الحيوانات التي تتغذى على الدهون الكثيرة تصاب بتلف خلايا البنكرياس.

إذا لم تكن الدهون في اللحوم هي السبب لسرطان البنكرياس فما هو السبب؟

لا أحد يعرف بالتأكيد ولكن على الأرجح: فإن السبب هو ملح حامض

النيتريك (نروسامين) ،الذي يتشكل بسبب نترات الصوديوم المستخدمة كمادة حافظة للحوم المقددة، ويساعد فيتامين سي على مكافحة النروسامين.

وماذا عن القهوة والشاي والكحول؟ :

في أوائل الثمانينيات من القرن العشرين أفادت بعض الدراسات بأن القهوة تزيد من الإصابة بسرطان البنكرياس، وفي الحقيقة فإن مجرد تناول فنجان أو اثنين من القهوة يومياً يضاعف من الإصابة. وبعد ذلك ظهرت ١٢ دراسة أثبتت عدم خطورة شرب القهوة العادية أو الخالية من الكافائين، مما دعا غالبية الباحثين إلى القول بأن القهوة ليست مسببة لسرطان البنكرياس.

ولا يشكل الشاي تهديداً للإصابة بهذا المرض، فقد أجريت عشر دراسات على الأقل لمعرفة تأثير الشاي على الإصابة بسرطان البنكرياس، وكانت النتيجة عدم وجود أي تأثير سلبي له. ولكن نشر تحليل بريطاني يفيد: بأن تناول ثلاثة أكواب أو أكثر من الشاي يومياً، يضاعف خطر الإصابة بسرطان البنكرياس. وعلى النقيض من ذلك اكتشف علماء إيطاليون: أن شرب الشاي يخفض خطورة الإصابة إلى النصف! ولم تتوصل ٨٠٪ من التقارير لوجود أي علاقة بين شرب الشاي والإصابة بسرطان البنكرياس، يبدو: أن الشاي متعادل فيما يتعلق بسرطان البنكرياس.

وفيما يتعلق بالمشروبات الكحولية فإن تأثيرها طفيف بالإصابة بسرطان البنكرياس.

سرطان المعدة

الأغذية التي تمنع الإصابة بسرطان المعدة: الملفوف، والشاي، والثوم، والبصل، وفول الصويا، والخضار والفواكه الغنية بفيتامين سي.
الأغذية التي تساعد على زيادة الإصابة بسرطان المعدة: الملح واللحوم المملحة والمقددة.

لا يعد سرطان المعدة المجرم الأول في الولايات المتحدة الأمريكية، مثلما كان مع بداية القرن، ولكنه يعد السبب الأول للوفاة في العالم وخصوصاً في اليابان. ويعود الفضل في انخفاض الإصابات بسرطان المعدة، بالنسبة للأمريكيين إلى توفر الخضار والفواكه طوال العام بسبب التبريد والتجميد. والعنصر السحري هو فيتامين (C) القادر على جعل المواد السرطانية في المعدة متعادلة بين القاعدة والحامض، ولهذا السبب يضاف هذا الفيتامين إلى اللحوم المقددة. وعلاوة على ذلك، تحتوي الخضار والفواكه على العديد من المركبات مثل الكارتينويد والأندول والمواد الكيمياوية الكبريتية المضادة للسرطان.

سلطات الخضار مضادة لسرطان المعدة :

تناول المزيد من الخضار الطازجة، لأنك إذا قللت منها تتعرض للإصابة بسرطان المعدة بنسبة ضعف أو ثلاثة أضعاف. فإذا لم تتناول الفواكه يومياً، تتعرض لخطر هذا المرض، وذلك طبقاً لما جاء في الدراسات اليابانية والإنجليزية والبولندية. وعلى الخصوص توفر الخضار التالية الوقاية اللازمة وهي:

الكرفس، والخيار، والجزر، والفلفل الأخضر، والبندورة، والبصل والخس.

وفي الحقيقة، تتفوق الخضار على الفواكه في مقاومتها لسرطان المعدة، على وفق دراسة أجريت في هاواي على نحو ٧٠٠٠٠ رجل من أصل ياباني.

وقد تمت مقابلة الرجال عام ١٩٦٥م لمعرفة عاداتهم الغذائية، وبعد متابعة دامت (١٨) عاماً، أصيب (١١١) منهم بسرطان المعدة.

وعند مقارنة الأغذية التي تناولوها مع أغذية الأشخاص الأصحاء، تبين :أن الخضار هي التي تثبط سرطان المعدة وتكبحه. فقد تعرض الرجال الذين كانوا يتناولون (٨٥ غم) من الخضار يومياً إلى ٦٠٪ من إصابات سرطان المعدة. والخضار التي تحمي من الإصابة بسرطان المعدة هي الصليبية والخضار الورقية، وأكثرها شيوعاً بين الرجال كان الملفوف.

ملعقتان من الملفوف يومياً :

في الحقيقة، يحتوي الملفوف على قوة عالية مضادة لسرطان المعدة. فقد كشفت دراسة، أجريت في هيلونج يانج شمال شرقي الصين، حيث سرطان المعدة يشكل سبباً رئيساً للوفاة، بأن الملفوف في رأس قائمة الأغذية المضادة للسرطان. ومن الأغذية التي تقلل نسبة الإصابة بالسرطان الملفوف الصيني، والسبانخ، والكوسا، والباذنجان، والفول الأخضر. إذ أن الأشخاص الذين يتناولون مجرد (٢٥ غم) فقط من الملفوف الطازج يومياً، أو مقدار ملعقتين فقط من الملفوف المطبوخ يتعرضون بنسبة أقل للإصابة بسرطان المعدة.

البصل مفيد لمحاربة سرطان المعدة :

تناول البصل يوميا لعلاج سرطان المعدة. لقد أجريت دراسة حول البصل في مقاطعة شاندونج في الصين حيث معدلات الإصابة بسرطان المعدة مرتفعة. وقد كان راعي الدراسة معهد السرطان الأمريكي الوطني. وتمت دراسة الأغذية التي يتناولها المرضى بسرطان الرئة (لنحو ٥٦٤ مريض)، وتبين أن الأشخاص الذين يأكلون (٨٥ غم) من الثوم والبصل يومياً يتعرض نسبة ٤٠٪ منهم لإصابات سرطان المعدة، بالمقارنة مع جيرانهم الذين كانوا يأكلون (٣٠ غم) يومياً من الثوم والبصل. وكلما زادت كمية الثوم والبصل المستهلكة، تنخفض احتمالات الإصابة بالسرطان. والكمية المطلوبة للحصول على الوقاية ضئيلة: (٨٥ غم) ،ويمكن توفرها في بصلة متوسطة الحجم.

فعلى سبيل المثال، البصل والثوم يحتويان على مركبات كبريت، تمت تجربتها في المختبرات، وتبين أنها تمنع الإصابة بالسرطان.

الشاي مضاد لسرطان المعدة :

حاول شرب الشاي، فقد أظهرت دراسة يابانية أجريت على ٤٧٢٩ شخص بالغ أن الذين يكثرون من تناول الشاي، تقل إصابتهم بسرطان المعدة.

إن تناول عشرة فناجين (يابانية صغيرة الحجم) من الشاي الأخضر توفر وقاية ضد سرطان المعدة، كما أنها تمد الجسم بـ ٤٠-٥٠ ملغم من فيتامين (C). وعلاوة على ذلك، يقوم الشاي بجعل النتروسامين متعادلاً في أنابيب الاختبارات ومعدة الإنسان.

معجون فول الصويا لمكافحة سرطان المعدة :

قد يساعد تناول فول الصويا في مكافحة سرطان المعدة. وقد توصل العلماء اليابانيون إلى مفتاح علاج سرطان المعدة في معجون فول الصويا (miso). فقد عرفوا: أن الرجال والنساء الذين كانوا يتناولون صحن شوربة (ميسو) يومياً يتعرضون للإصابة بسرطان المعدة بنسبة الثلث فقط، مقارنة مع الأشخاص الذين لم يأكلوها البتة.

كما إن تناولها من حين لآخر، يقلل الإصابة بسرطان المعدة بنسبة ١٧٪ عند الرجال، و١٩٪ عند النساء. وبعث ذلك على الدهشة قبل عشر سنوات عند اكتشافه، ولكن بعد إجراء التحاليل اللازمة على فول الصويا حالياً، تبين: أنها غنية بمضادات السرطان.

حقيقة مدهشة :

تناول صحن من شوربة (ميسو) اليابانية يومياً، فسيحميك من خطر الإصابة بسرطان المعدة بنسبة الثلثين.

الخطر الثلاثي: الصوديوم واللحم والدهن :

تجنب الإكثار من الملح، فالصوديوم يهدد بالإصابة بسرطان المعدة وخصوصاً عند اتحاده مع عناصر سرطانية أخرى، مثل الدخان الناجم عن شواء اللحم. واللحوم المقددة، مثل النقانق ولحم الخنزير والسلامي الغنية بالكالسيوم.

والملح يثير المعدة ويسبب التهاب غشاء المعدة المخاطي، ويزيد من التواء خلايا البنكرياس، ويضاعف من نشاط المواد السرطانية. ويزداد خطر الملح إذا كانت وجبات الإنسان الغذائية تفتقر إلى الفواكه والخضار.

سرطانات أخرى

وصفة غذائية مضادة لسرطان الجلد :

إذا أردت التخلص من سرطان الجلد الذي تضاعفت نسبة الإصابة به في الولايات المتحدة الأمريكية منذ ١٩٨٠م، ننصحك بالإقلال من تناول الزيوت الغنية بالأحماض الدهنية أوميغا ٦، ومنها زيت الذرة وزيت عباد الشمس والعصفر. وتناول المزيد من الأحماض الدهنية أوميغا ٣ المتوفرة في السمك. فعندما تحتوي خلاياك الكثير من دهون أوميغا ٦، والقليل من أوميغا ٣، تنشأ الأورام الجلدية. ويساعد تناول زيت السمك في الوقاية من هذه الأورام.

وفي الفئران، تحث زيوت العصفر وعباد الشمس الغنية بأوميغا ٦ على نشوء الأورام. كما أظهرت دراسة حديثة: أن المرضى بالأورام كانوا يأكلون ضعف غير المصابين بالسرطان من الزيوت غير المشبعة من نوع أوميغا ٦.

حافظ على ارتفاع نسبة زيوت أوميغا ٣ أكثر من أوميغا ٦، كما يقول الدكتور جيمز ديوك: «وتناول السمك مرتين في الأسبوع على الأقل، وتجنب الزيوت النباتية الغنية بحمض لينوليك مثل زيت الذرة أما زيت الزيتون فهو مناسب وصحي».

ومن توصيات المؤتمر الدولي حول الأورام عام ١٩٨٩م: إنّ تناول الزبدة المصنوعة من نسبة أعلى من زيوت أوميغا ٣ ونسبة أقل من أوميغا ٦ أكثر أماناً من استهلاك زيوت نباتية غنية بأوميغا ٦. كما: إن أكل مضادات الأكسدة المتركزة في الخضار والفواكه يقاوم دهون أوميغا ٦ وتحفيزها للأورام.

فعلى سبيل المثال: إنّ إضافة فيتامين (C) في مياه الشرب للفئران المصابة بأورام، قللت من نمو الأورام وحجمها، وزادت من إطالة فترة بقائها على قيد الحياة.

وينصح الدكتور هيربرت بيرسون ،المختص بالغذاء والسرطان، بتناول الثوم وبذور الكتان، والبصل، وزيت الجوز.

الخضار لعلاج سرطان بطانة الرحم :

يلعب الغذاء دوراً مهماً في الإصابة بسرطان الرحم أو عدمها. فقد أظهرت دراسة أجريت بجامعة الأباما (كلية الصحة العامة) في بيرمنغهام أن النساء اللواتي كن يتناولن الجزر والسبانخ والبروكلي والبطيخ أو الخس: (الأغذية الغنية بالكاروتين) مرة واحدة يومياً في الأقل، تعرضن للإصابة بالسرطان بنسبة ٢٧٪ فقط، مقارنة بالنساء اللواتي كن يتناولن هذه الأغذية أقل من مرة أسبوعياً.

كما أن أكل اللبن والجبن والأغذية الغنية بالكاروتين خفف خطر الإصابة بشكل كبير.

البروكلي والطماطم يمنعان الإصابة بسرطان عنق الرحم :

إنه من العجيب والمدهش – ولكنه صواب – أن تناول الغذاء المناسب مثل الخضار الورقية والفول الجاف الغني بحامض الفوليك، (فيتامين ب) يمكن أن يوقف الفيروس الذي يسبب سرطان عنق الرحم.

ويحدث ٨٠٪ من سرطانات عنق الرحم لدي الإصابة بهذا الفيروس، ومع ذلك تنجو منه النساء اللواتي يرتفع مستوى حمض الفوليك في الدم لديهن. فقد أجرى تشارلز بترورث من جامعة الأباما في بيرمنغهام، دراسة على ٤٦٤ امرأة مصابة بهذاالفيروس، واكتشف: أن انخفاض حمض الفوليك يؤدي للإصابة بسرطان عنق الرحم أكثر بخمسة أضعاف. إذ تتكسر الكروموزومات مما يتيح الفرصة أمام الفيروس لدخول المادة الوراثية للخلية السليمة، فتحدث تغيرات أولية تؤدي للإصابة بالسرطان. ويقول الدكتور بترورث: «إن تناول غذاء غني بحمض الفوليك يمنع الإصابة، وتناول ورقتين من البروكلي يومياً يوفر لك نصف الكمية الغذائية اللازمة من حمض الفوليك وهي ٤٠٠ مايكروغرام يومياً.»

كما إن أكل البندورة يحمي من ظهور علامات الإصابة بسرطان عنق الرحم، وخصوصاً الالتهاب الخاص بعنق الرحم. فقد أثبت الباحثون من جامعة الينوي

بشيكاغو: أن النساء اللواتي يرتفع لديهن الليكوبي: (المتوفر في البندورة) تنخفض إصابتهن بالمرض خمسة أضعاف، أقل من اللواتي نسبة الليكوبين منخفضة لديهن.

الجزر يفيد في علاج سرطان الحنجرة :

تفيد الأغذية المستخدمة لعلاج سرطان الرئة لمقاومة سرطان الحنجرة أيضاً.

وهكذا فإن تناول الكاروتين المتوفر في: (الجزر، والبطاطا الحلوة، والخضار الورقية، والقرع) يفيد المقلعين عن التدخين ويقيهم من الإصابة بهذا المرض. هذا ما توصلت إليه دراسة موسعة أجريت بجامعة تكساس (مركز العلوم الصحية) بإدارة الدكتورة دوروثي ماكراس وزملائها.

إذ قورنت أغذية المصابين بسرطان الحنجرة مع غير المصابين، وتبين: أن المقلعين عن التدخين منذ سنتين إلى عشر سنوات مضت، ولا يتناولون كميات كافية من الكاروتين، يتعرضون للإصابة بسرطان الحنجرة أكثر من غيرهم الذين يتناولون المزيد من الكاروتين بنسبة خمسة أضعاف.

«فعند الإقلاع عن التدخين، يبدو أن الكاروتين يساعد على شفاء الحنجرة، ولذلك تقل الإصابة بسرطانها.»

تحذير :

لا يحمي تناول الكاروتين المدخنين من سرطان الحنجرة، بل يحمي المقلعين عن التدخين فقط.

سرطان البروستات وخطر تناول منتجات الألبان :

أظهرت أبحاث حديثة ارتباط سرطان غدة البروستات بتناول منتجات الألبان الغنية بالدسم. فقد أصيب، على سبيل المثال، السبتيون الذين كانوا يشربون كوبين من الحليب يومياً بسرطان البروستات ضعف أولئك الذين كانوا يشربون كوباً واحداً فقط. وارتفعت الإصابة عند شرب ثلاثة أكواب حليب إلى ضعفين ونصف. كما أصيب الأشخاص الذين كانوا يأكلون الجبن والبيض واللحوم بكثرة بسرطان البروستات أكثر من غيرهم.

والسبب في الإصـابة هو دهن الحليب، وعليه فالحليب المقشود خـالي الدسم لا يسبب الإصابة بسرطان البروستات.

الشعور بالتحسن والابتهاج
والحيوية
كن متيقظاً ومنتبهاً

المهدئات : السكر، والعسل، والكاربوهيدرات، مثل المعكرونة والخبز، والكحول.

المنبهات: الكافائين والبروتين.

إذا كان الغذاء يؤثر تأثيراً بالغاً على السرطان وأمراض القلب وتصلب الشرايين واضطرابات الهضم التي يطلق عليها الأمراض المزمنة لدى الغرب، فلماذا لا يؤثر على كيفية عمل الدماغ؟ في الحقيقة يلعب الغذاء دوراً مهماً في التأثير على الدماغ وكيفية عمله. فقد أظهرت أبحاث رائدة في هذا المجال: أن الطعام الذي تأكله يقدر مقدار طاقتك ويقظتك واستعدادك، كما يحدد قدرتك على التركيز وقوة ذاكرتك، وشعورك بالاكتئاب أو القلق والعدوانية، ومدى قابليتك للإصابة بالأمراض العصبية والنفسية. فالمواد الكاربوهايدراتية والبروتين والدهون والكافائين لها تأثير مباشر على المزاج والقدرات الذهنية.

كما إن نقص المواد الغذائية لمدة طويلة يعطل وظائف الدماغ ويسدد ضربة شديدة للموجات الدماغية.

ولحسن الحظ فباستطاعة الإنسان تناول الأغذية المناسبة والحفاظ على توازنه.

«يعود طالب من مدرسته، فيتناول رقائق البطاطا والكولا بعد الظهر، ثم يأكل بيتزا عليها القليل من الجبنة أو من بدون جبنة على العشاء، وبوظة، وهكذا يكون قد استهلك الكثير من المواد الكاربوهايدراتية خلال عدة ساعات.

وعندما يحين وقت حل الواجبات المدرسية، يواجه الطفل صعوبة بالغة لأن النعاس يغلبه والكسل والبلادة يسيطران عليه.»

جوديث ورتمان - باحثة في (MIT) معهد ماساتشوستس للتقنية.

نظرية د. ورتمان حول الغذاء والدماغ :

يعود الفضل لاكتشاف كيفية تأثير الغذاء على الدماغ وأنشطته والتحكم بها إلى المختص بعلم الأعصاب د. ريتشارد ورتمان ورفاقه، من معهد ماساتشوستس للتقنية (MIT) في كيمبرج.

ويكمن السر، حسب الأبحاث التي أجريت، في الناقلات العصبية، وهي مواد كيماوية تنقل المعلومات بين الخلايا داخل الدماغ.

وهذه الناقلات مصنوعة بواسطة خلايا عصبية تستخدم مكونات غذائية لأداء وظائفها.

ويساعد الغذاء على إيجاد ناقلات عديدة ذات وظائف مختلفة على وفق المادة الخام التي يوفرها الغذاء، فعلى سبيل المثال، يتحول تريبتوفان الحامض الأميني في الأغذية البروتينية إلى سيروتونين، المادة الكيمياوية المهدئة التي تصيب الإنسان بالنعاس والاسترخاء ودوار الرأس. ومن التيروسين، الحامض الأميني، ينتج دوبامين ونور بنفرين، وهما ناقلان عصبيان ينبهان الدماغ ويجعلان المرء منتبهاً، ويقوم بردود أفعال سريعة وحيوية.

ولما كانت كيمياء الدماغ معقدة للغاية، فإن ذلك لا يعني بالضرورة أن تناول أغذية غنية بالأحماض الأمينية ينتقل مباشرة إلى الدماغ. فالأحماض الأمينية

تتنافس من أجل الدخول للدماغ، لأنها متعددة الأحجام والتركيز في الدم. وهكذا عندما تشرب حليباً يحتوي تريبتوفان، فإن: مستوياته لا تزداد في الدماغ بل تنقص، لأن جزيئاته تتجمع خارج الدماغ بفعل أحماض أمينية أخرى في الحليب، ومن ناحية أخرى، فإن تناول وجبات غنية بالمواد الكاربوهايدراتية لا تحتوي على تريبتوفان، ترفع نسبته في الدماغ وتولد سيرتونين الذي يهدئ أعصاب الإنسان، كما يقول الدكتور وورتمان.

ولا يتفق جميع العلماء حول تفسير الدكتور وورتمان لكيمياء الدماغ. ولكن هناك اتفاق علمي بأن تناول الأغذية الغنية بالكاربوهايدرات يكبت نشاط الدماغ. وإن الأغذية البروتينية تجعل المرء يقاوم البلادة والكسل الذهني. ولكن هناك استثناءات، مثل: الأشخاص المصابين بالاكتئاب الشتوي المعروف بالخلل الموسمي، والمدخنين عند الإقلاع عن التدخين ونقص النيكوتين لديهم، ولأسباب غير معروفة فإن تناول المواد الكاربوهايدراتية ينشط عقولهم ويبهجهم.

البقاء منتبهاً ويقظاً! ـ تناول البروتين :

من القواعد الأولية المتعلقة بالدماغ هي: أن تناول المواد الكربوهايدراتية، وخصوصاً السكر يصيب بالخمول والكآبة. وأن الأغذية المحتوية على البروتينات هي منبهات.

فإذا رغبت في البقاء متوقد الذهن فلا تكثر من تناول الحلوى والكعك والبوظة والحبوب المحلاة والأرز والمعكرونة (من دون اللحم والحليب أو الأغذية التي تحتوي البروتينات).

وبدلاً من ذلك، تناول الأغذية الغنية بالبروتين لوحدها أو مع أغذية نشوية؛ مثل المأكولات البحرية القليلة الدسم، وصدر الديك الرومي والحليب المقشود، واللبن الزبادي القليل الدسم ولحم البقر الهمبر الخالي من الدهن. أما الدهون فهي باعثة على الكسل لأنها تستغرق وقتاً طويلاً حتى تهضم. وهناك أغذية متعادلة مثل الخضار الورقية فهي لا تحفز الدماغ ولا تخبله.

ولا يعني ذلك أن الأغذية الغنية بالبروتين ستجعلك أكثر ذكاء مما أنت عليه،

كما تقول الدكتورة بوني سبرينج، أستاذة علم النفس بجامعة العلوم الصحية - كلية شيكاغو الطبية وباحثة في موضوع الغذاء والمزاج. وتفسر ذلك بقولها: إن البروتين يحميك من تشوش الدماغ. ولهذا السبب، فإن: إضافة القليل من البروتين في الوجبة يمكن أن يمنع تأثير الكاربوهايدرات، الذي يبعث على الكسل والاسترخاء. ولا يتعين عليك تناول المزيد من الدهون لمعادلة تأثير الكاربوهايدرات المشوش.

فقد أثبتت الدراسات أن تناول ٥-١٠٪ من البروتين في الوجبة يساعد على منع تراكم سيروتونين في الدماغ، الذي يبعث على النعاس. ويعني ذلك: أن تناول القليل من اللحم أو الجبن مع المعكرونة، والحليب مع الحلوى، أو سمك التونا مع الخبز يفي بالغرض، كما يقول الخبراء. ويعني أيضاً: أنك لو أردت أن تكون يقظاً، فما عليك سوى تجنب المواد الكاربوهايدراتية مثل الحلوى المغلية والكاراميل والشوكولاتة والعسل والسكر، وجميعها تحتوي على القليل من الدهون أو تخلو منه.

القهوة منبه ومنشط :

منذ أوائل القرن السابع عشر، عندما كانت تباع القهوة في الصيدليات، ثم في المقاهي في أوروبا، والناس يتعجبون من قدرتها على استثارة الدماغ. بادئ ذي بدء، إذ كانت تعتبر قوية وخطرة على العقل لدرجة أنها لا تصرف إلا بواسطة وصفة طبية من الطبيب. وأراد البعض منعها عن عامة الشعب. أما اليوم فيشرب القهوة ملايين البشر للشعور بالبهجة والحيوية والنشاط.

وقد أثبتت الاختبارات التي أجريت على نشاط الكافائين على الدماغ بأنه مثير من نوع غريب، فهو يثبط المواد الكيمياوية «المهدئة» بدلاً من إفراز كيماويات تبعث على النشاط والبهجة. ويرى الباحثون أن الكافائين يشبه مادة في الدماغ تدعى أدينوسين تفرزها أطراف الأعصاب لكبح نشاطات خلايا الدماغ. والكافائين يتنكر وكأنه أدينوسين ويحل محله ويمنعه من تثبيط نشاط خلايا الدماغ.

وهكذا تظل خلايا الدماغ في حالة استثارة. وعلاوة على ذلك، فإن تناول القليل من القهوة له تأثير منبه للدماغ. فكمية الكافائين الموجودة في فنجانين من القهوة يمكن أن تبطل عمل نصف كمية الأدينوسين في الدماغ، ويعني ذلك أن الدماغ يظل يقظاً بمفعول القليل من الكافائين، ولذلك فلا داعي لتناول المزيد من القهوة.

تناول كوباً أو اثنين من القهوة يُحفز الدماغ :

أثبتت العديد من الدراسات أن جرعات قليلة من الكافائين تحسن الأداء الذهني والعقلي لدى الإنسان، وهذا ما أكده عالم النفس هاريس ر. لايبرمان من معهد الأبحاث العسكرية الأمريكية في نايتك - ماساتشوستس، وهو خبير في موضوع السلوك والكافائين. فقد قام بتقديم الكافائين صباحاً لمجموعة رجال على جرعات تتراوح بين (٣٢ ملغم) إلى (٢٨٥ مل). ثم أجرى سلسلة من الاختبارات العقلية لقياس زمن ردود الأفعال، وزمن الانتباه، والتركيز والدقة باستخدام الأرقام.

ومما يثير الدهشة والعجب أن جميع جرعات الكافائين، حتى القليلة منها، نشطت من أداء المشاركين في الاختبارات، وحفزت أدمغتهم على التفكير السريع، والقيام بردود الأفعال السريعة، وزادت من قدرتهم على التركيز.

كما أكدت أبحاث أخرى أن الكافائين يزيد من نسبة الانتباه، ويحسن من الأداء في الواجبات العقلية، ويقلل الإحساس بالإرهاق. فماهي الجرعة المثلى؟ إنها نحو ١٠٠-٢٠٠ ملغم من الكافائين، التي يمكن الحصول عليها من تناول فنجان قهوة (١٤٠- ٢٨٥ مل) صباحاً وبعد الظهر. وقد اكتشف الباحثون أن تناول المزيد من الكافائين لا يرفع من الأداء الذهني أكثر من الجرعة المطلوبة. ولهذا السبب فمن غير المفيد تناول المزيد منه عن طريق شرب القهوة خلال اليوم. فإذا رغبت في البقاء يقظاً، كما يقول الخبراء فإن كمية الكافائين الموجودة في فنجان أو اثنين من القهوة يؤديان الغرض.

التغلب على الكسل والخمول بعد الوجبات الغذائية :

تقاوم جرعة الكافائين الخمول الذهني الذي يصيب المرء بعد الأكل. وكثير

من الأوروبيين والأمريكان يشربون القهوة بعد الوجبات مباشرة. وهناك برهان جديد بأن القهوة علاج طبيعي للكسل والنعاس الذي يغلب الإنسان بعد تناول الوجبات. وذلك حسب رأي علماء النفس من جامعة ويلز ـ كلية كاردف. بادئ الأمر، بيّن الباحثون أن الشعور بالكآبة والكسل بعد تناول طعام الغداء ظاهرة عامة، حتى لو حاول الفرد تناول كمية غذاء قليلة. فقد أظهر أحد الاختبارات التي أجريت على ٣٢ رجلاً وامرأة أنهم شعروا بالنعاس، وعدم الصفاء الذهني، وقلة النشاط والحيوية بعد الغداء بغض النظر عن حجم الغداء. وعلاوة على ذلك، كانوا أكثر عرضة للوقوع في الأخطاء أثناء تأدية الواجبات التي تتطلب الانتباه المتواصل ولفترات طويلة.

كما توصل الباحثون إلى معرفة أن القهوة الخالية من الكافائين لا تقاوم شعور المرء بالنعاس والكآبة، أما القهوة العادية فتزيل هذا الشعور. فالأشخاص الذين يشربون القهوة بعد الغداء تكون فترة انتباههم أطول، وتتيح لهم إنجاز مهماتهم بسرعة ودقة.

الإدمان على الكافائين :

إذا كنت تضيف الكافائين إلى القهوة والشاي والمشروبات الخفيفة والشوكولاتة، فعليك أن تعلم إنك ستدمن على ذلك.

ومع إن الإدمان سيكون خفيفاً وليس مؤذياً، ولكنه في بعض الحالات يكون مدمراً ويقود للإفراط في استهلاك الكافائين مع التأثير على العقل والمزاج والجسد. وقد أثبتت الأبحاث الحديثة أن الكافائين يستثير علامات الإصابة بالإدمان فتجعل المدمن يشعر بأنه أفضل من ذي قبل، وإذا لم يتناوله يحس بالتعاسة والاكتئاب.

ويقول الدكتور رونالد جريفتس أستاذ الأمراض العصبية بجامعة جونز هوبكنز: «الكافائين عامل «معزز» بالتأكيد. وإذا حرم الشخص منه فجأة يحس بالوحدة والعزلة والبلادة وألم الرأس والاكتئاب لعدة أيام وتصل إلى أسبوع. ويعني ذلك أن الكافائين يجعل المرء مدمناً، وليس من الصعب أن يصبح المرء

مدمناً ومتعلقاً به. وظنّ الخبراء سابقاً أن المرء بحاجة إلى تناول خمسة فناجين من القهوة يومياً ليدمن على شربها. ولكن الدكتور جريفتس يرى أن مجرد تناول (١٤٠ مل) قهوة أي (١٠٠ ملغم) كافئين يظهر أعراض وعلامات الإدمان والاعتماد على شربها.

ومن السهل معرفة المدمن، كما يقول الدكتور جريفتس، فبمجرد الامتناع عن تناول مصادر الكافائين ـ القهوة، والشاي أو المشروبات الخفيفة، بضعة أيام، وشعور الفرد بالتعب وألم الرأس والاكتئاب وفقدان الحافز، يكفي دليلاً على الإدمان.

خلاصة القول :

يحتاج الفرد إلى فنجان قهوة صباحاً وآخر ظهراً أو بعد الظهر، ليشعر بالنشاط والحيوية. أما الإكثار من تناول الكافائين بما يزيد على ستة فناجين يومياً، فعلى النقيض من ذلك، تكون النتيجة القلق والاضطراب وعدم الارتياح والرجفة. ومثل هذه الأعراض يمكن أن تنجم لدى تناول جرعات أقل لدى الأشخاص الذين لديهم حساسية من الكافائين. فما يبعث على النشوة لدى البعض، قد يكون سماً على الآخرين.

هل القهوة مسكن لدى البعض؟ نعم.

كشفت دراسة أجريت بجامعة هارفارد أن القهوة (أو الكافائين) تصيب البعض بالنعاس بدلاً من النشاط! فعندما أقلع أفراد مجموعة عن تناول الكافائين، استيقظوا، كما ورد في مجلة كلية الصحة بجامعة هارفارد.

ويقول الدكتور كوينتن ريجستاين، طبيب نفساني في بريجهام ومستشفى النساء في بوسطن: «إن هؤلاء الشواذ كانوا يعانون من حالة نادرة متناقضة، يجعلهم الكافائين في حالة نعاس، بدلاً من استثارتهم. وفي الحقيقة، كلما ازداد تناولهم للقهوة للتغلب على النعاس، زاد شعورهم بالإرهاق خلال النهار.

وأفادت إحدى النساء (٣٥ سنة) أنها نامت (١٢) ساعة في الليل، وظلت في الفراش طوال يوم الأحد على الرغم من تناولها عشرة فناجين قهوة ولترين كولا

في اليوم.

ثمة غموض في هذه الحالة، ولكن يصفها الدكتور ريجستاين، بقوله: إن بعض الأشخاص تكون ردود أفعالهم على النقيض مما هو متوقع، بسبب الكافائين. وينصح الأطباء الأشخاص الذين يصابون بالنعاس والنوم بالرغم من تناولهم الكافائين، بالتوقف عنه لمدة أسبوعين إلى أربعة أسابيع ومراقبة حالتهم.

الفواكه والمكسرات (الجوز واللوز) تمنح الدماغ القوة :

تعدُّ الفواكه والمكسرات غذاء الدماغ لأنها غنية بالبورون، العنصر الفلزي الذي يؤثر على النشاط الكهربائي للدماغ. ويسبب الإقلال منه بخفض النشاط الذهني مما يجعل من الصعوبة بمكان أداء بعض الواجبات والمهام، حسب أبحاث الدكتور جيمس بنلاند من معهد أبحاث التغذية التابع لوزارة الزراعة الأمريكية.

فقد قلل من كمية البورون اللازمة لـ (١٥) شخصاً تزيد أعمارهم عن (٤٥) عاماً، ثم زادها بعد مدة. فعندما تناولوا كمية قليلة من البورون انخفض النشاط الكهربائي والذهني لديهم، وبالتالي أصبح أداؤهم بطيئاً في أبسط الأعمال. فلم يستطيعوا إصابة الهدف على شاشة الكمبيوتر باستخدام (Joystick)، أو انتقاء أحرف هجاء معينة. ولكن عند تناولهم كمية أعلى من البورون (٣ ملغم يومياً) زاد نشاطهم الدماغي حسب التخطيط.

وتعجب الدكتور بنلاند لتأثر الدماغ بكميات قليلة من الغذاء كهذه، قائلاً: «إنه اكتشاف جديد.»

ويوجد البورون في الجوز والبقول والخضار الورقية، مثل: البروكلي والفواكه وخصوصاً التفاح والإجاص والخوخ والعنب.

ويمكنك الحصول على (٣ ملغم) بورون عند تناول تفاحتين (١ ملغم بورون) و(١٠٠ غم) وفول سوداني (٢ ملغم بورون) يومياً.

جرعة دواء للأدمغة المعمرة :

خذ حصتك من التيامين والريبوفلافين والكاروتين والحديد، لأن نقصها ولو

بنسبة ضئيلة قد يضعف الذاكرة والتفكير لدى كبار السن، حسب بحث الدكتور بنلاند. فقد قام هو ورفاقه بمقارنة حالة التغذية مع وظائف الدماغ لدى (٢٨) شخصاً سليماً فوق سن الـ (٦٠) عاماً، وهذا ما توصلوا إليه :

* ترتبط نسبة انخفاض التيامين مع إعاقة نشاط الدماغ ويعرف التيامين بـ «فيتامين الأعصاب» وهو يتركز في حبوب نخالة القمح والجوز واللحوم والحبوب.

* يتفوّق الأشخاص، الذين لديهم الكفاية من الريبوفلافين في اختبارات الذاكرة. ويمكن الحصول على الريبوفلافين من الكبد والحليب واللوز والحبوب.

* الأشخاص الذين يحصلون على نسبة من الكاروتين يتفوقون في اختبارات التفكير المعرفية. ويمكن الحصول على الكاروتين بتناول الخضار الورقية والفواكه البرتقالية الداكنة.

* أظهرت التخطيطات الموجية للدماغ أن الأشخاص، الذين ترتفع لديهم نسبة الحديد من كبار السن، لديهم نشاط في الدماغ يشبه ذلك النشاط الموجود لدى الشباب، ويمكن الحصول على الحديد بتناول الخضار والكبد والأسماك الصدفية واللحوم الحمراء وفول الصويا.

* كانت كميات الفيتامينات التي حافظت على الوظائف الذهنية في الدراسة قليلة، ويمكن الحصول على الحصص المناسبة لحماية الدماغ من خلال الغذاء، ـ كما يقول الدكتور بنلاند ـ.

المأكولات البحرية غذاء للدماغ :

يؤثر نقص الزنك على قوة الذاكرة والانتباه، فقد كشفت بعض الدراسات أن نقص الزنك، مهما كان ضئيلاً ،يعيق الوظائف الدهنية بما في ذلك قوة الذاكرة. ويقول الدكتور هارول ساندستيد: «هذا مدهش!» وهو خبير في موضوع الزنك بجامعة تكساس، فقد كشف هو ورفاقه أن الأشخاص الأصحاء المحرومين من الزنك فشلوا في اختبارات الذاكرة والتركيز، وعند تناولهم الزنك تحسنت قدراتهم العقلية، فعلى سبيل المثال تحسنت ذاكرة النساء للمفردات والصور بنسبة ١٢٪ و١٧٪ على التوالي.

في دراسة أخرى ارتكب الأشخاص الذين تناولوا كميات قليلة من الزنك (١-٤ملجم) أخطاء كثيرةً وكانت استجاباتهم بطيئة في الاختبارات الحركية الحسية وذلك في دراسة استغرقت ٧ أشهر في الولايات المتحدة الأمريكية.

ولا يعني هذا بالضرورة تناول المزيد من الزنك للحفاظ على ذاكرة سليمة فبإمكانك الحصول عليها بتناول المأكولات البحرية، مثل السمك والمحار والبقول والحبوب ولحم الديك الرومي. ويمكن الحصول على ٢٠ ملجم من الزنك بتناول ٣٠ جم من المحار الطازج أو تناول ٨٥ جم من المحار المدخن الذي يحتوي على ١٠٣ ملجم زنك.

* ثمة نظرية تقول: بأن الإنسان نشأ وتطور في مناطق قريبة من البحار والبحيرات، لأن الأسماك قدمت له غذاء جيداً للنمو العقلي، ولا يوجد عند كائنات أخرى ولهذا السبب يُقال بأن السمك غذاء للدماغ. «الأستاذ بندر من جامعة لندن.»

دهن الخنزير وضعف الذاكرة المكانية :

إن الإكثار من تناول الدهون الحيوانية يضعف القدرات الذهنية. ونظراً لهذا فإن الفئران التي تتغذى على دهن الخنزير لا تستطيع أن تتعرف على طريق متاهة وُضعت فيها. مثل تلك الفئران التي تتغذى على زيت فول الصويا.

ولهذا فإن الذاكرة المكانية للفئران آكلة الدهن الحيواني ليست جيدة. ولا نعرف إذا كان هذا ينطبق على الإنسان، وقد بدأ العلماء بإجراء دراسات لمعرفة تأثير نوع الدهون على وظائف الدماغ ومن بينها الذاكرة، وقد تم التوصل إلى أن السبب في ضعف الذاكرة المكانية لدى الحيوانات هو الدهون الحيوانية المشبعة.

ترتبط خلايا الدماغ كغيرها من الخلايا بواسطة أغشية وهناك عدة براهين على أن نوع الحامض الدهني الذي يتناوله المرء يغير المكونات الدهنية لأغشية الخلية مما يؤثر في إنتاج الناقلات العصبية.

ويمكن أن يؤثر الدهن على الذاكرة والتعلم وقد ثبت ذلك عام ١٩٨٦م. عندما

قام باحثون من معهد كلارك للطب النفسي في تورونتو ـ أونتاريووبعد ٢١ يوما استطاعت الفئران التي تغذت بفول الصويا النجاة من المتاهة.

وفي دراسات لاحقة قامت بها كارول جرين وود وزميلاتها من جامعة تورونتو بتغذية الفئران بدهون حيوانية مشبعة أو فول صويا لفترات أطول (٣ أشهر) وأخضعت لاختبارات تذكر المتاهة وكان أداء الفئران التي تناولت الدهن الحيواني المشبع هو الأسوأ وأصيبت بإعاقة حادة في الذاكرة.

ولا يعرف الباحثون حتى الآن على وجه الدقة الآلية التي يتم بموجبها تغير وظيفة الدماغ بسبب الدهون ولكنهم يعتقدون أن الدهون تسبب تغيرات واسعة في الدماغ.

«يبدو دماغ الشخص المدمن على الكحول في سن الثلاثين مثل دماغ الشخص في سن الخمسين» «جين ـ جاك وانج ـ من مختبرات بروك هافن الوطنية»

احفظ عقلك بتقليل تناول المشروبات الكحولية :

إن كثرة تناول الكحول تذهب العقل، وإساءة استخدامه تسبب تلفاً محققاً للدماغ، وتضر بالذاكرة: كما يقول جين ـ جاك وانج، من مختبرات بروك هافن الوطنية ـ نيويورك.

فقد استخدم أسلوب تخطيط الدماغ بالرنين المغناطيسي لدراسة أدمغة المدمنين الشباب، فوجد أن تناول الكحول يسبب تلفاً للدماغ، وتقلصاً بقشرة الدماغ، وإعاقة في بنية الدماغ، ونقصاً في النشاط الأيضي.

خلاصة القول :

ينصح معظم الخبراء بتحديد تناول الكحول بما لا يزيد عن كأسين يومياً.

ويفضل البعض كأساً واحداً يومياً فقط.

ارتفاع معدل الذكاء بسبب الرضاعة الطبيعية (حليب الأم) :

ثمة مادة غير معروفة في حليب الأم تحفز العقل، وترفع من معدل الذكاء، كما يقول (الان لوكاس)، رئيس قسم تغذية الأطفال في وحدة التغذية - كيمبرج - بريطانيا. إذ أجرى دراسة على ٣٠٠ طفل ولدوا غير مكتملي النمو، فوجد أن حليب الأم جعلهم أكثر ذكاءً، عند الكبر، من الأطفال الذين تغذوا على الحليب الصناعي الجاهز. وعلى وجه الخصوص، بلغ حاصل ذكاء الأطفال الذين رضعوا رضاعة طبيعية فقط، أو بالإضافة إلى الحليب الجاهز ٨.٣ نقطة في اختبارات الذكاء بعمر ٧.٥ سنة - ٨.. وعلاوة على ذلك، فكلما زاد تناول الأطفال لحليب الأم، ارتفعت معدلات الذكاء لديهم. وكان معدل حاصل ذكاء الأطفال الذين يتناولون الحليب الجاهز المصنع ٩٣.١ نقطة، أما أطفال الرضاعة الطبيعية فمعدل حاصل الذكاء لديهم ١٠٣.٧ نقطة.

ولا يعزى ارتفاع حاصل الذكاء إلى رابطة العاطفة والولاء بين الرضيع والأم في هذه الدراسة لأن الأطفال الخدج لم يكونوا قادرين على امتصاص الحليب.

ويصر بعض الخبراء أن حمض الدهن أوميغا ٣ الموجود في السمك ربما يكون السر وراء أهمية حليب الأم، فهو المسؤول عن نمو دما غ الجنين. وهكذا ينصح الخبراء الأم الحامل والمرضع بتناول المأكولات البحرية للتأكد من نمو أدمغة الأطفال بتزويدها بزيوت أوميغا ٣. (تحذير: يضر السمك الملوث بالزئبق الميثيلي بالجنين والرضيع). وعلى سبيل الاحتياط، ننصح المرأة الحامل والأم المرضع بتقليل تناول سمك القرش والسياف والتونا الطازجة إلى مرة واحدة شهرياً. وتناول التونا المعلبة بمقدار (٢٠٠ غم) أسبوعياً، وتجنب أكل السمك النهري والبحيرات والموانئ القريبة من المناطق الصناعية الملوثة، والابتعاد عن تناول جلد السمك والأمعاء والبطارخ (بيض السمك). وينصح بتناول أنوا ع عديدة من السمك الصغير الحجم والعمر مثل السردين فهو الأكثر أماناً وسلامة.

نصائح غذائية لتنشيط وتحفيز قوة الدماغ والتركيز :

تناول البروتين وقلل من الكربوهايدرات قبل الامتحانات وإلقاء المحاضرات والاجتماعات المهمة، حسب نصيحة جوديث وورتمان - دكتورة التغذية والباحثة في معهد ماتشوستس للتقنية (MIT). وإليك نصائحها التي وردت في كتابها بعنوان «إدارة العقل والمزاج بواسطة الغذاء».

"Managing your mind and mood through food"

الفطور: تناول الحليب المقشود، واللبن الزبادي الخالي من الدهون، والفواكه، والبيض المسلوق، والقهوة، والشاي، والعصير أو الفاكهة.

لا تتناول لحم الخنزير، أو البيض، والبطاطا المقلية، والخبز المحمص والمربى، والكعك.

الغداء: تناول التونا، والسلطة (مع تقليل التوابل)، والروبيان المسلوق، وسلطة الفواكه، والجبنة قليلة الدسم (٨٥ ـ ١١٥ غم)، ولحم الديك الرومي، والدجاج، ولحم البقر قليل الدهون.

العشاء: تناول سمك السلمون المشوي أو غيره من الأسماك، والخضار، والطماطم، والفواكه الخفيفة.

لا تتناول لحم البقر، والبطاطا المشوية مع الكريمة، والذرة، وفطائر الفواكه.

* ولكي تظل يقظاً ونشيطاً لا تأكل المواد الكربوهايدراتية، مثل الخبز قبل السمك، لأن القيام بذلك يلغي مفعول البروتين المنشط للدماغ.

تناول البروتينات أولاً دائماً، ثم الكاربوهايدرات، لأن البروتينات يجب أن تصل الدماغ أولاً.

* لا تأكل المواد الكربوهايدراتية على معدة فارغة، أو دون أغذية بروتينية. فتناول الخبز، والمعكرونة والبسكويت دون بروتين يسبب لك النعاس والارتخاء والكسل.

* لا تتناول وجبة دسمة جداً إذا أردت أن تكون متوقد الذهن، لأن التخمة تسبب الخمول، إذ تظل الدهون في الأمعاء فترة أطول وبذلك تطيل الكسل والتعب.

رفع الحالة المعنوية (المزاج)

الأغذية المساعدة على رفع الحالة المعنوية: الأغذية الغنية بحمض الفوليك مثل السبانخ، والأغذية الغنية بالسيلينيوم مثل المأكولات البحرية، والكاربوهايدرات (بما في ذلك السكر)، والكافائين والثوم.

لم يعد هناك جدل علمي حول تأثير الغذاء في مزاج الإنسان وعلى الرغم من أن الإنسان يختار غذاءه على وفق معايير خاصة به تتعلق بالذوق، إلا أن اختياره للغذاء بطريقة عشوائية غير إرادية يؤثر في كيمياء الغذاء وتحسن المزاج. وقد ارتبط الاكتئاب المزمن بنقص بعض الأغذية لفترات طويلة.

وقد أجريت دراسات عديدة على كثير من الأغذية لمعرفة تأثيرها على مزاج الإنسان، وتبين أن المواد الغذائية تؤثر على الأعصاب وتواصل خلايا المخ؛ فمثلاً يؤثر السيروتونين على تحسين المزاج لدى بعض الأشخاص المصابين بالاكتئاب والأشخاص المكتئبين الذين يقبلون على الانتحار والمجرمين ينقص لديهم السيروتونين، وبتناول المزيد من هذه المادة يخفف من الاكتئاب، ولهذا السبب يتناول المصابون بالاكتئاب مادة السكر.

علاج اكتئاب الشتاء :

يصاب مليون بريطاني تقريباً بالاكتئاب أثناء فصل الشتاء، ومليون آخر باكتئاب أقل درجة، وهناك نظرية تفسر هذا الشعور وهي أن الحرمان من الضوء يحول كيمياء الدماغ لدى الأشخاص الذين لديهم قابلية. ويقوم هؤلاء الأشخاص المصابون بالكآبة بتناول الحلوى (السكريات والنشويات). ولا غرابة أن تكون المواد الكربوهايدراتية علاجاً للإصابة بالاكتئاب ويفسر الدكتور نورمان روزنثال، الباحث في المعهد الأمريكي، هذه الظاهرة بقوله: إن الأشخاص العاديين الذين يتناولون المواد الكربوهايدراتية مثل السكر، يقل نشاطهم بغض النظر عن فصول السنة، وعلى النقيض من ذلك فالمصابون بالاكتئاب الشتوي تزداد طاقتهم بتناول الكربوهايدرات ويتحسن مزاجهم.

بعض الأشخاص يتناولون المعكرونة والحلوى بكثرة علاجاً ضد الاكتئاب «جودث وورت مان - دكتورة في معهد ماساتشوستس للتقنية».

إذا أصبت بالاكتئاب الشتوي لا تحرم نفسك من تناول الكربوهايدرات التي يحتاجها الدماغ، لأن ذلك قد يسبب لك المزيد من الاكتئاب. يمكن تناول الحلوى ولكن من الأفضل تناول الفول الجاف والمعكرونة والحبوب والخبز والكعك والبسكويت وينصح الدكتور روسنثال بعدم الإفراط بتناول الكحول والكافائين (فنجانان من القهوة يومياً) للتغلب على كآبة الشتاء لأن المزيد من هذه المواد يزيد الإحساس بالقلق والتوتر وتعكر المزاج.

الكافائين يرفع الحالة المعنوية ويحسن (المزاج) :

لقد اكتشف حديثاً أن الكافائين يرفع الحالة المعنوية ويحسن المزاج ويفسر ذلك تناول الإنسان الكافائين علاجاً منذ عدة قرون لمقاومة الكآبة وخصوصاً عند الاستيقاظ صباحاً.

«يمنح الكافائين الشعور بالخفة والبهجة والارتياح» كما يقول الدكتور رونالد جريفتس، الأستاذ بجامعة جونز هوبكنز، وهذا يجعل الناس يتناولونه باستمرار. ويستطيع شاربي الكافائين (القهوة) معرفة نوع القهوة الغنية بالكافائين وتناول المزيد منها.

ويمكن تعديل المزاج بتناول فنجان قهوة صباحاً، ومهما أصبح الفرد مدمناً، فلا داعي لتناول المزيد منها.

وقد أحس الأفراد الذين أجريت عليهم التجربة بالضيق والكآبة والحزن وأصيبوا بوجع الرأس، وتدنى أداؤهم الذهني عند تناولهم (دون علمهم) فنجان قهوة أو شاي دون كافائين.

«يبدو أنه من المرجح تناول ملايين الناس القهوة (الكافائين) عن إدراك أو من دونه، لعلاج الاكتئاب المنتشر بينهم.» ملفين كونر جامعة ريموري.

ولا خطأ في ذلك إذا كان الاكتئاب خفيفاً ولا يحتاج إلى عناية طبية، لأن الكافائين لا يسبب أية أضرار، خصوصاً إذا لم يتجاوز التعاطي منه أربعة

فناجين يومياً.

ومع ذلك، فإن الإفراط في تناول الكافائين يشوش المزاج، ويبعث على القلق، والأرق وتختلف حدة ذلك من شخص لآخر.

خلاصة القول :

«يتحسن مزاج الفرد وأداؤه بتناول جرعات صغيرة من الكافائين، ولكن الإكثار منه يعرض الإنسان للمخاطر النفسية.»

اكتئاب نقص الكافائين :

«إن الامتناع عن تناول الكافائين يسبب وجع الرأس والاكتئاب»، كما يقول الدكتور سيمور سولومسون، من مركز مونتفيور الطبي بنيويورك. عادة يصاب المرء بالاكتئاب الخفيف لمدة يوم أو يومين، حسب ردود الفعل والفروق الفردية، وقد يستمر أسبوعاً أو أكثر. ويمكن تقليل نسبة الاكتئاب بالتوقف التدريجي عن تناول الكافائين.

تناول السبانخ لمقاومة الاكتئاب :

هل أخبرك أحد بفائدة السبانخ لرفع الحالة المعنوية وتحسين المزاج؟ وهل تشعر بالاكتئاب لعدم تناولك الفول والسبانخ؟

من الصعب أن يحدث ذلك حالياً. ومع ذلك، تثبت التقارير الطبية أن نقص حمض الفوليك، وخصوصاً عند النساء، يزيد من حدوث الاضطرابات النفسية مثل الاكتئاب وانفصام الشخصية والجنون.

وحمض الفوليك هو فيتامين ب المستخلص من الخضار الورقية والبقول. ولم يعد سراً أن حمض الفوليك مضاد للاكتئاب، وأن نقصه يسبب الشعور بالكآبة، وانخفاض مستوى السيروتونين في الدماغ.

وكما يصيب نقص حمض الفوليك لمدة خمسة أشهر بالأرق والنسيان والضيق، فتناول هذا الفيتامين يعالج هذه الاضطرابات خلال يومين.

ويحتاج المرء إلى القليل من حمض الفوليك لعلاج الاكتئاب (٢٠٠ ملغم) يومياً، ويمكن الحصول عليها بتناول (١٤٠ غم) من السبانخ المطبوخ.

وينصح الدكتور يونج بتناول ٢٠٠ـ ٥٠٠ ميكروغرام من حمض الفوليك يومياً لعلاج الاكتئاب. وهي كميات متوفرة في الأغذية. ويحذر من الإفراط من تناوله لأنه سام.

المأكولات البحرية لتحسين المزاج :

من المرجح أنك سمعت بالسمك غذاء للدماغ، فقد أثبتت دراسات حديثة بأن تناول المأكولات البحرية يحسن من الحالة المزاجية للفرد، وذلك لأنها غنية بمادة السيلينيوم. وقد كشف عالما النفس: ديفيد بنتون، وريشارد كوك، من الكلية الجامعية في سوانزي أن الأشخاص الذين يتناولون أقل الكميات من السيلينيوم يشعرون بالقلق والاكتئاب والإرهاق، وعند تناولهم كميات كافية يشعرون بالتحسن، ولكن الإكثار منها لا يزيد الحالة تحسناً أكثر من الكميات الكافية.

وقد توصل الباحثون إلى أن انتشار نقص السيلينيوم، يسبب المزاج السيِّئ، كما لاحظوا أن تناول ٧٢ ميكرو جرام سيلينيوم يومياً يحسّن حالة المرء. ويتناول البريطانيون أقل من هذه الكمية (٤٣) ميكروجرام يومياً، كما إن وجبات الأمريكان ينقصها السيلينيوم أيضاً.

ولا تعرف الطريقة التي يؤثر بها السيلينيوم على الحالة النفسية والمزاج، ولكن فاعليته المضادة للأكسدة قد تكون ذات أثر بالغ.

وفي بحث آخر تحسنت حالة كبار السن الذين تناولوا السيلينيوم مع فيتامين (E) أو مضادات الأكسدة الأخرى. فاعتدلت أمزجتهم ووظائفهم العقلية والدورة الدموية في الدماغ. وفي دراسة حول مرضى الزهايمر، تحسنت أحوالهم المزاجية عند تناول السيلينيوم ومضادات الأكسدة الأخرى. ويعتقد باحثون من ويلز إن للسيلينيوم وظيفةً عصبية غير معروفة.

الجوز يزيل الكآبة :

يكثر السيلينيوم في الحبوب والمأكولات البحرية واللحوم، ولتنشيط السيلينيوم تناول الجوز فهو أغنى الأغذية به. وحبة جوز واحدة يومياً تضمن عدم نقص السيلينيوم، كما يقول دونالد ج. لِسك، مدير مختبر السموم بجامعة

كورنل، الذي اكتشف أن الجوز البرازيلي غني جداً بالسيلينيوم، لأنه يزرع في أرض غنية به. وتصل نسبته في الجوز إلى (٢٥٠٠) مرة أكثر من غيره من الأغذية. فتناول ست حبات جوز تنشط السيلينيوم في الدم ١٠٠ـ ٣٥٠٪ حسب اكتشاف الدكتور لسك. فلا تتناول أكثر من ذلك يومياً لأنه سام.

أقراص السيلينيوم الغذائية لتحسين المزاج :

أنت لست بحاجة إلى تناول أقراص السيلينيوم لتحسين المزاج، فالأغذية التالية تحتوي تماماً على ما تحتويه حبة (١٠٠ ميكروغرام) لتنشيط المزاج :

١ جوز برازيلي.

١٢٥ غم تونا معلبة.

٢٠٠ غم سمك السياف.

١٤٠ غم محار مطبوخ.

١٢٥ غم بذور عباد الشمس.

١٢ شريحة خبز أبيض.

٢٢٥ غم نخالة شوفان جافة.

١٤٠ غم كبد دجاج.

الثوم يحسن المزاج :

علاوة على فائدة الثوم في خفض الكولسترول فإنه يحسّن المزاج. فقد توصل إلى معرفة تأثير الثوم باحثون ألمان من جامعة هانوفر، إذ شعر الأشخاص الذين تناولوا الثوم بانخفاض التعب والقلق والتوتر والحساسية. وهذه الخاصية في الثوم تجعل منه علاجاً لا آثار جانبية له مثل الأدوية المصنعة كيماوياً. وكبسولات الثوم هي الأكثر مبيعاً في ألمانيا.

الفلفل الأخضر الحار يرفع المعنويات :

يرفع الفلفل الحار المعنويات، فالمادة الحارة فيه تحفز إفراز الأندروفين التي تمنح الإحساس بالبهجة، كما يقول بول روزين، عالم نفس بجامعة بنسلفانيا الذي أجرى بحوثاً على تأثير الفلفل الحار.

فعندما يأكل الفرد الفلفل الحار «تحرق» المادة الحارة أطراف الأعصاب في اللسان والفم مما يجعلها ترسل إشارات زائفة إلى الدماغ.

ونتيجة لذلك يفرز الدماغ مادة مزيلة للألم (أو أندروفين) تشبه أبرة المورفين، محدثة إحساساً بالبهجة والفرح.

ويدمن البعض على تناول الفلفل الحار لهذا السبب، حسب رأي الدكتور روزين.

القلق والضغوط النفسية

*** الأغذية التي تساعد في تخفيف القلق:** السكر والنشويات
*** الأغذية التي تسبب القلق:** الكافائين والكحول

يحدث الشعور بالقلق والضغوط النفسية لكل شخص من وقت لآخر، ولكن القلق يكون مزمناً وحاداً يؤدي إلى الإحساس بالخوف والهلع والشكوك لدى البعض، كما يؤدي أيضاً إلى نوبات من خفقان القلب السريع وتصبب العرق والارتعاش. ويمكن تخفيف هذه الأعراض عن طريق الغذاء المُتناول، فهناك أغذية ومشروبات مهدئة وأخرى تبعث على القلق.

مشكلة الكافائين :

ان تصاب بالدهشة إذا علمت أن الكافائين يسبب القلق، إذ يكثر الكافائين في القهوة والشاي والمشروبات الغازية، والكافائين إذا أُخذ بجرعات عادية فإنه يلطف المزاج ويحسن الأداء لدى البعض، ولكنه يسبب الأمراض النفسية والعصبية لدى البعض الآخر إذا تناولوا جرعات تتراوح بين (٥-٦) فناجين من مصادره. وفي الحقيقة تصنف منظمة الأمراض العصبية الأمريكية آثار الكافائين وأعراضه - التي تشمل القلق والأرق والانفعال - «بالمثالة».

«يحتاج بعض الناس إلى تناول أدوية لتخفيف القلق ولكن عدم تناول الكافائين قد يفيد أكثر من تناول الدواء» «جون ف. جريدن. دكتور في المركز الطبي العسكري والتر ريد سابقاً».

التسمم بالكافائين :

أُصيب عقيد في الجيش عمره ٣٧ سنة بقلق مزمن ونوبات دوار وخوف من أداء العمل وألم في المعدة وإنهاك وإسهال ونعاس وإستغراقٍ في النوم، وقد أجريت له ٣ فحوص طبية ولم يكتشف السر، ووُصف له تناول جرعات من الفاليوم والمهدِّئات الأخرى ولكن من دون جدوى. وأخيراً، التقى بالكدتور جريدن من مركز والتر ريد الطبي الذي أخبره بأن التسمم بالكافائين قد يكون السبب

لهذا الأرق، فتوقف عن تناول الكافائين على الرغم من اعتقاده السابق بأن تناول (١٤-٣) فنجانا من القهوة شيء ضروري. وقد بدأت الأعراض بالانخفاض تدريجياً خلال شهر ثم اختفت.

الكافائين سبب للفزع :

يُصاب حوالى ٣ ملايين أمريكي بالرُهاب بسبب الكافائين. ولأسباب وراثية في الدماغ يكون هؤلاء الأشخاص تحت تأثير الضغوط والكافائين والمثيرات الأخرى. وتخرج ردود أفعالهم تجاه القلق عن المألوف. ويسبب الكافائين القلق والخوف لدى الأشخاص المصابين باضطراب الهلع، بل حتى في الناس العاديين. وقد أجرى الدكتور توماس أوهدة، رئيس فرع القلق والاضطرابات التابع للمعهد الأمريكي الوطني للصحة العقلية، اختبارات على تأثير الكافائين على مرضى بالاضطراب الرهابي وأناس عاديين. وبعد تناول ٤٨٠ ملغم من الكافائين أو ٤ - ٥ فناجين قهوة تطورت نوبات الهلع لدى المصابين بالاضطراب الرهابي.

واستطاع الدكتور توماس أوهدة استثارة نوبات الهلع عند شخصين من بين الثمانية الطبيعيين المشاركين في الاختبار برفع نسبة الكافائين إلى ٧٥٠ ملغم (نحو ٧ - ٨ فناجين قهوة)، وهذا برهان على تأثير الكافائين الدوائي على الدماغ.

وحسب جرعة الكافائين، يحدث الخوف والقلق لدى الأشخاص العاديين والأطفال.

علاج القلق بالامتناع عن تناول الكافائين :

يقول الدكتور مالكولم بروس: «إن الكافائين «سبب رئيسي للإصابة بالاضطرابات والقلق الشديد.» فقد اكتشف في دراسة حديثة إن ٢٥٪ من مرضاه المصابين باضطراب القلق تماثلوا للشفاء بعد الإقلاع عن تناول الكافائين.

ومن الأمثلة على ذلك، مريضة عمرها ٣٣ عاماً مصابة بالقلق الشديد المستمر منذ عشر سنوات، ولم تثمر معها العلاجات الطبية والنفسية، وكانت

تتناول يومياً حوالى تسعة فناجين شاي تحتوي على نحو ٤٥٠ ملغم كافائين ـ وتعادل ٥ ـ ٦ فناجين قهوة.

وطلب منها التوقف عن تناول الكافائين لمدة أسبوع، فتحسنت حالتها مباشرة، ولكن إذا عادت لتناول الكافائين تصاب بنوبات الفزع ثانية. واعتادت بعد ذلك على عدم تجاوز تناول نصف كوب شاي أسبوعياً.

المشروبات الكحولية لا تعالج القلق :

يصاب بعض المرضى بنوبات الذعر والفزع بعد تناول كميات قليلة من الكحول بـ ٦ـ١٢ ساعة، ويحتاج الأشخاص العاديون لوقت أطول من ذلك. وينصح الدكتور أوهدة الأشخاص المصابين باضطراب الذعر الإقلال من تناول الكحول وعدم تناول أكثر من كأس أو اثنين في اليوم لمعرفة تأثير ذلك على أجسامهم.

«الغذاء المناسب، في الوقت المناسب، بالكمية المناسبة له تأثير المهدئات نفسه. إن تناول (٤٠ـ٥٥ غم) من المواد الكربوهايدراتية (نحو ملعقتين ونصف صغيرتين من السكر الأبيض) تسببان إنتاج مادة السيروتينين التي تزيل القلق خلال عشرين دقيقة.» جوديث ج. وورتمان ـ دكتورة من معهد ماساتشوستس التقنية.

العسل والحلوى لعلاج القلق :

يجلب العسل النعاس، وقد استعمل منذ القدم، فتناوله قبل النوم، كما إن الشاي الحلو يعالج التوتر والقلق. هذا هو فحوى المثل الصيني. ولكنه مناقض للاعتقاد السائد بأن السكر منشط. وقد دلت الأبحاث الحديثة على بيولوجيا الدماغ أن المواد الكربوهايدراتية ومنها السكر والنشاء، لها تأثير معاكس للاعتقاد الطبيعي السائد. إنها مهدئات تبعث على الاسترخاء والنعاس. فهناك العديد من التجارب التي تثبت أن الكاربوهايدرات مهدئة لا منشطة.

وقد أجرى الدكتور بوني سبرينج، أستاذ علم النفس في الكلية الطبية بشيكاغو اختباراً، فجعل مجموعة رجال ونساء أصحاء يتناولون مواد

كربوهايدراتية أو صدر ديك رومي عاليَ الدسم. وبعد مرور ساعتين تم قياس درجة الانتباه والحالة المزاجية. وأحست النساء اللواتي تناولن المواد الكربوهايدراتية المحلاة بالسكر بالنعاس والاسترخاء. ويقول الدكتور: إن بعض الأفراد ومنهم النساء والأشخاص فوق سن الأربعين يتأثرون بالسكر كمهدئ. ولكن بعض الأشخاص يشعرون بالإرهاق والكآبة بعد تناول المواد الكربوهايدراتية.

ويعزو الخبراء كون المواد الكربوهايدرايتة مهدئات إلى تفاعلات عديدة معقدة في الدماغ. وتفيد إحدى النظريات بأن تناولها يسمح بدخول الحامض الأميني (تريبتوفان) إلى الدماغ حيث يتحول إلى السيروتونين المهدئ.

وبالمناسبة، فإن الكربوهايدرات لا تسبب النعاس برفع مقدار السكر في الدم ثم هبوطه بطريقة غير سوية.

وقد أثبتت الاختبارات أن مقدار السكر في الدم يرتفع عند الأشخاص الذين يغلبهم النعاس.

وإن الانتباه والإرهاق عند غالبية الناس سببه كيمياء الدماغ وليس سكر الدم.

خلاصة القول :

إذا أردت تهدئة مزاجك، فما عليك سوى تناول الكربوهايدرات، وتشمل البطاطا والمعكرونة والخبز والفول والحبوب. ومن أجل نتائج سريعة مهدئة تناول منتجات الطبيعة الحلوة كالعسل والسكر.

وصفة الدكتورة وورتمان لعلاج الضغوط والقلق والتوتر :

تناول السكر أو النشاء للشعور بالهدوء التام، كما تقول الدكتورة جوديث وورتمان: «الباحثة في معهد ماساتشوستس للتقنية (MIT)، ويقول زوجها أخصائي الأعصاب، ريشارد وورتمان إن الكربوهايدرات تؤثر في كيمياء الدماغ». وفصلت جوديث ذلك في كتابها «إدارة الدماغ والمزاج بواسطة الغذاء»

عام ١٩٨٦م (Managing your Mind and Mood Through Food)

وإليك ملحوظاتها ونصائحها :

* السكر والنشاء مهدئان، ولكن السكر يعمل بشكل أسرع. فتناول مشروب فيه سكر يعطي نتائج خلال خمس دقائق.

أما النشاء والحبوب والخبز فيمتد تأثيرها بعد نصف ساعة أو ٤٥ دقيقة.

* وأفضل جرعة مهدئة لمعظم الناس هي (٤٠-٥٥غم) كربوهايدرات مثل الحبوب (من دون حليب وسكر) أو الكولا العادية (ليست كولا الريجيم). ولكن لا داعي للإكثار منها (٢٥٥ مل) فقط. وتبدأ التغيّرات الكيمياوية والإحساس بالهدوء خلال اللقمات الأولى من الحلوى، أو البسكويت، أو الحبوب أو جرعات الكولا.

* لا تخلط البروتين والكربوهايدرات، بل تناول الكربوهايدرات وحدها. فلا تضع الحليب (الغني بالبروتين) على الحبوب، لأن القليل من البروتين يفسد تأثير الكربوهايدرات المهدئ.

* تناول الأغذية الكربوهايدراتية قليلة الدسم لأن الحلوى الغنية بالدسم يتأخر مفعولها. فالسكر النقي والكاراميل والنعنع والسكاكر يكون تأثيرها أسرع من الشوكولاتة الغنية بالدهون.

* للحصول على نتائج أسرع وتهدئة الضغوط، تناول الكربوهايدرات على شكل عصير لأنه أسهل هضماً. ولذلك تنصح الدكتورة وورتمان: «اشرب كوب شاي مع ملعقتي سكر أو كوب كاكاو محلولاً بالماء لا الحليب أو مشروباً خفيف خالياً من الكافائين (٢٢٥ مل). وتناول المشروب ببطء حتى تشعر بالابتهاج أو الثمالة.

* تناول السكريات والحلوى والكعك المصنوع من الأرز والحبوب للتحكم بالضغوط النفسية.

وصفة غذائية ضد الشعور بالقلق :

* امتنع عن تناول الكافائين إذا أحسست بالقلق، وبعد أسبوع لاحظ زوال القلق. ويعني ذلك التوقف عن تناول القهوة والشاي والكاكاو والشوكولاتة والكولا. وتهيأ لأعراض الامتناع عن القهوة، مثل الصداع الذي يحدث خلال ١٩ ساعة، ويزداد سوءاً في اليوم الأول والثاني ثم يخف. وللتأكد من أن الكافائين يسبب القلق، اختبر ذلك بتناول البعض منه وراقب عودة القلق.

* إذا أصبت بنوبات الذعر أو اضطراباته اقلع عن تناول الكافائين، أو قلل منه. «فتناول فنجاني قهوة يومياً لا يسبب نوبات الذعر، ولكن أكثر من ذلك قد يسبب الذعر.»

يقول الدكتور أودهي، تأكد إن كان سبب الذعر هو الكافائين، استشر المختصين للعلاج المناسب.

* إذا ازداد إحساسك بالقلق أو الرهاب بعد تناول الكحول قلل منه أو أقلع عنه.

* لتهدئة القلق والضغوط، تناول المواد الكربوهايدراتية مثل المعكرونة والبطاطا، وللحصول على علاج سريع تناول العسل أو السكر.

تناول البصل :

يساعد البصل على الاسترخاء والنوم فقد استخدمه المصريون القدماء لهذه الأغراض. فالبصل الأصفر والأحمر غني بمادة الكورستين المهدئة والمضادة للأكسدة والالتهابات، وقد أثبتت دراسة فرنسية حديثة تأثير البصل على الفئران وجعلها ناعسة بالتأثير على أجهزتها العصبية المركزية.

السلوك اللااجتماعي (العدواني) :

الأغذية المساعدة على كبح العدوان: المواد الكربوهايدراتية، ومنها السكر والنشاء.

هل تساعد الأغذية الغنية بالسكر على القيام بالأعمال العدوانية والإجرامية؟ لقد لاقت هذه النظرية القبول والتهليل في السبعينيات والثمانينيات من القرن العشرين مما أدى إلى منع الحلويات من بعض المرافق لتقليل الشخصيات الإجرامية. ومن الأمثلة على ذلك الخوف من السكر عام ١٩٧٨م، إذ قام (دان وايت) بإطلاق الرصاص على رئيس بلدية سان فرانسيسكو، جورج موسكون ومشرف المدينة، هارفي ميلك وعُزِيَ عمله الإجرامي إلى إفراطه المزمن بتناول حلوى تدعى (Hostess Twinkies).

السكر لا يسبب فرط النشاط في المعهد الوطني الأمريكي للصحة العقلية :

ساد اعتقاد بأن تناول الحلوى يزيد من النشاط المفرط والعدوانية. ولكن عند إجراء التجارب ثبت عكس ذلك. فقد أجري اختبار على (١٨) طفلا قبل سن دخول المدرسة (من الفئة العمرية ٢ـ٦ سنوات) كانوا «يستجيبون للسكر» حسب رأي الوالدين، و(١٢) طفلا لا يتصفون بردود أفعال عدوانية عند تناول السكر.

وتم إطعامهم جميعاً السكر أو مادة السكرين الصناعية الموضوعة في مشروب عصير الليمون مع المياه الغازية في أوقات مختلفة. وكانوا بعد ذلك يلعبون سوياً. ولم يعرف أحد ماذا كانوا يتناولون.

وقد تم تثبيت جهاز خاص لجميع الأطفال لقياس نشاطهم الجسدي، ولم يكتشف أحد ذلك من خلال لعب المجموعة التي تناول أفرادها السكر، وكذلك لم يستطع الآباء والمعلمون المدربون على تمييز التغيرات العدائية المرتبطة بتناول السكر أو أن يكتشفوا أي سلوك عدواني، فلم يصدر أي نشاط جسدي زائد من الذين تناولوا السكر حسب الأجهزة.

واستنتج الباحثون أن تناول السكر لا يزيد السلوك العدواني أو النشاط لدى

الأطفال قبل سن الالتحاق بالمدرسة.

«لقد اطلعت على نحو (٥٠ أو ٦٠) بحثاً مختلفاً حول الأطفال والسلوك. ولو اطلعت عليها لوجدت أن السكر لا علاقة له بفرط النشاط عند الأطفال.»

ديان غانز ـ أستاذة مساعدة في قسم التغذية بجامعة هاواي في مانوا.

ومع ذلك، تقول الدكتورة ديان غانز، من جامعة هاواي إن بعض الحالات يؤثر فيها السكر، وحذرت الآباء من الإقلال من تقديم السكر للأطفال لكبح المشاكل السلوكية لأن ذلك يعود بالضرر عليهم. فقد دلت الأبحاث على أن المواد الكربوهايدراتية، ومن ضمنها السكر مهدئات للدماغ وبذلك فهي تقلل السلوك العدواني والنشاط المفرط.

ويرى عالم النفس بوني سبرينج، من كلية طب شيكاغو إن الأطفال النشطين ينغمسون بتناول المواد الكربوهايدراتية لأنها تسبب لهم الهدوء.

ويخطئ الآباء معتقدين أن سبب فرط النشاط هو السكر، بينما هو العلاج المهدئ.

السكر يحسّن سلوك بعض الجانحين :

يبدو إن تناول السكر يحسّن من سلوك بعض الجانحين، حسب دراسة قام بها باحثون من جامعة وسكونسن في ماديسون، إذ أطعموا ١١٥ جانحاً مراهقاً و٣٩ غير جانح من طلبة المرحلة الثانوية وجبة فطور تحتوي على حبوب مضاف إليها السكر الطبيعي أو الاصطناعي. وكان مقدار ما تناوله الفرد منهم (٤٠ غم). ثم أخضعوهم لاختبارات عصبية نفسية تقيس التركيز والنشاط الزائد، والمزاج والاضطرابات السلوكية. وأجاب كل مشارك من الذكور على الاختبار مرتين: بعد تناول الفطور الحلو (مع السكر) والفطور غير المحلى بالسكر.

واستنتج صاحب الدراسة، جوزيف ب. نيومان، الأستاذ المساعد بقسم علم النفس بالجامعة ما يلي: «ليس ثمة برهان على أنّ السكر له أي تأثير سيئ على أي مشارك من الفريقين.»

وفي الحقيقة، ربما يساعد السكر على كبح السلوك التدميري والنشاط الزائد، وخصوصاً لدى الأطفال ذوي المشاكل الأسوأ. فقد تحسن أداؤهم بعد تناولهم السكر العادي. كما تحسن سلوك ومزاج غير الجانحين بعد تناول الفطور مع السكر. ومع ذلك، لاحظ الدكتور نيومان بعض الإعاقة لدى الجانحين غير النشطين مثل ضعف الذاكرة والنقر بالأصابع بعد تناول السكر. وكان ذلك متوقعاً، لأن السكر والمواد الكربوهايدراتية تسبب النعاس وتقلل النشاط الذهني لدى الأشخاص الطبيعيين.

انخفاض الكولسترول يسبب الشعور العدواني :

من الممكن أن يسبب انخفاض الكولسترول العدوانية والمزاجية أكثر من ارتفاعه. هذا ما يدور في الحلقات العلمية، وهي نظرية تدعمها الأدلة والبراهين.

فقد أجريت دراسة على رجال عام ١٩٨١م أثبتت أن نقص الكولسترول يقلل من خطر الإصابة بالنوبات القلبية. ولكن انخفاض الكولسترول لم يطل الحياة، بل جعل هؤلاء المشاركين في الدراسة يموتون بسبب الحوادث والانتحار. كما كشفت دراسات فنلندية علاقةً بين انخفاض الكولسترول والسلوك العدواني.

حديث صريح حول السكر :

لا داعي للقلق من أن تناول السكر أو الأغذية الغنية بالسكر يُسبب سلوكاً عدوانياً ونشاطاً زائداً. بل على النقيض من ذلك، يشعر الأطفال والكبار بالهدوء والسكينة عند تناولهم المواد الكربوهايدراتية ومنها السكر، وينخفض سلوكهم العدواني.

إن حرمان الأطفال والشباب من تناول السكر يفاقم السلوك السلبي العدواني.

ولا يعني ذلك بالضرورة تناول كميات كبيرة من السكر لتعديل كيمياء الدماغ والسلوك، لأن ذلك يسبب السمنة، وارتفاع نسبة السكر في الدم. فمن الأفضل تناول المواد الكربوهايدراتية مثل المعكرونة والحبوب والخبز فهي ذات تأثير مهدئ للدماغ رغم تأخير هذا التأثير.

وقد أجرى جاي كابلان وهو عالم سلوكي من كلية طب بومان جراي، وستيفن مانوك وهو عالم نفس بجامعة بتسبيرغ تجربة لمعرفة سلوك القردة بعد تناول وجبات قليلة الدسم تسبب انخفاض الكولسترول.

وتابعا دراسة (٣٠) قرداً لمدة سنتين. وتغذى نصف القردة أغذية قليلة الدسم (أقل من ٣٠٪ سعرات حرارية دهنية) فانخفض الكولسترول لديها. وتناول النصف الثاني أغذية عالية الدسم رفعت الكولسترول ثلاثة أضعاف.

وزاد السلوك العدواني لدى القردة التي تناولت أغذية قليلة الدسم بنسبة ٥٠٪، إذ قامت بخطف وعض ودفع وتعذيب جيرانها.

كما دلت أبحاث أخرى على أن بعض كبار السن من الرجال يصابون بالاكتئاب عند انخفاض الكولسترول لديهم.

وجع الرأس (الصداع)

الأغذية المسببة للصداع: الشوكولاتة، والنبيذ الأحمر، والكافائين، وحمض جلوتامين (MSG)، واللحوم المقددة، والجبنة، والمكسرات (الجوز)، والكحول والبوظة.

الأغذية التي تخفف الصداع أو تمنع الإصابة به: السمك، وزيت السمك، والزنجبيل.

جميع أنواع الصداع سواء أكانت ناجمة عن الضغوط النفسية أو الشقيقة: (*الصداع النصفي*) أو *التهاب الجيوب*، تؤثر فيها *الأغذية التي تأكلها* كل يوم. ويتحمل معظم الناس الصداع دون التفكير في أسبابه الكامنة في أغذيتهم.

وتدعى هذه الأنواع من الصداع بـ «صداعات الأوعية الدموية» والمسؤول عنها هو الغذاء، وهي تصيب ٥٠ مليون أمريكي.

نظريات الصداع الحديثة :

تؤثر العوامل الوراثية على الإصابة بالصداع، ومن العوامل الأخرى المسببة للصداع، ولا يمكن التحكم بها، التقلبات الجوية، والأضواء الساطعة، والروائح النفاذة والدورة الشهرية.

أما الغذاء فيمكن التحكم به وبذلك نتحكم في الصداع الناجم عنه. كما يقول ديفيد بوخولز، مدير عيادة الاستشارات العصبية بمستشفى جامعة جونز هوبكنز.

ولكن الأمر معقد، لأن الغذاء نادراً ما يكون وحده سبباً في حدوث الصداع. فهناك عادة عاملان أو أكثر لحدوثه.

كما إن كمية الغذاء والشراب، تؤثر على ذلك. فمثلاً تناول قطعة شوكولاتة واحدة لا تسبب الصداع، ولكن التهام أكثر من ذلك تسببه، كما يرى سمور سولومون، مدير وحدة الصداع في مركز مونت فيوز الطبي في نيويورك ستي ومؤلف «كتاب الصداع» (The Headache Book).

«وعلاوة على ذلك، لا يحدث الصداع إلاّ بعد مرور يوم أو أكثر، مما يجعل

معرفة الغذاء المسبب صعبة، وخصوصاً إذا كان طعاماً تتناوله باستمرار»، يقول الدكتور بوخولز.

«إن الإصابة بالصداع أمر وراثي، وهناك استعداد لدى البعض للإصابة به، ويؤثر الغذاء الذي تتناوله على ذلك.»، كما يقول الدكتور جويل سابر ـ جامعة ميشيغن الحكومية.

طرق تأثير الغذاء على الإصابة بالصداع :

تحتوي الكثير من الأغذية على مواد كيمياوية، وخصوصاً التيرامين والنترات التي تؤثر مباشرة على أدمغة الأشخاص الذين لديهم استعداد للإصابة بالصداع، مما يسبب حدوث تغيرات على الأوعية الدموية والعصبية والإصابة بالصداع. وفي بعض الأحيان، يحفز الغذاء الأوعية الدموية على التقلص مسبباً اضطرابات بصرية، وأحياناً أخرى، تتوسع الأوعية الدموية خارج الدماغ وتلتهب مسببة الألم.

وحسب هذه النظرية، تسبب الأغذية التالية الصداع : الشوكولاتة والجبن، ولحم الخنزير والنبيذ الأحمر.

ومن الناحية الأخرى، يرى بعض الباحثين أن الصداع عند الأطفال والكبار سببه انتشار الحساسية لأغذية غير معروفة. وهكذا يتقبل جهاز المناعة لدى الإنسان بعض المواد الغريبة في الأغذية مع حدوث صداع وتغيرات في الأوعية الدموية.

ويعتمد ذلك على حساسية الفرد لأغذية دون غيرها.

وعلاوة على ذلك، فللأغذية تأثير غير مباشر على حدوث الألم والالتهابات. ولأن الصداع يرتبط بالتغيرات التي تطرأ على الأوعية الدموية، فإن بعض الأغذية التي تؤثر على هذه العمليات تخفف الصداع. ومن الأمثلة على ذلك زيت السمك والزنجبيل.

نسبة الصداع بسبب الأغذية :

هناك جدل حول نسبة الإصابة بالصداع بسبب بعض الأغذية. فبعض الخبراء يقول: إن النسبة بسيطة ٥ـ٢٠٪، والبعض الآخر مثل الدكتور جيمس

برنمان، الرئيس السابق للجنة حساسية الغذاء التابعة لكلية الحساسية الأمريكية الذي يقول: «إنني على قناعة تامة أن ثلاثة أرباع ألم الرأس النصفي (الشقيقة) سببه الغذاء الذي يتناوله المرء.» ومع إن بعض الأغذية تسبب الصداع أكثر من غيرها، إلا إن القائمة تزداد لدرجة أن بعض الخبراء يعتقدون أن أي غذاء قد يسبب الصداع. فعلى سبيل المثال، وجدت إحدى النساء أن ألم الرأس النصفي لديها سببه تناول القرفة، مع أنها ليست من ضمن قائمة الأغذية المسببة لوجع الرأس. وقد أضاف الدكتور جويل سابير الحليب إلى قائمة الأغذية المسببة للصداع رغم عدم معرفة الآلية التي يعمل بها الحليب. أما الدكتور بخولز فيعتقد أن السبب الأول للصداع لدى معظم الناس هو الكافائين.

كما إن الإقلال من الأغذية المسببة للصداع توقفه.

وإليك الأغذية المسببة للصداع :

إحذر الأمينات :

تسبب الأمينات الإصابة بالصداع. فقد صرّح الفيلسوف الإغريقي القديم بلينيوس إن الرطب الطازج يسبب الصداع. ونحن نعلم الآن إن التمور تحتوي على بروينات فيها حمض أميني.

والأمينات موجودة في الشوكولاتة والحمضيات، وأسوأ حمض آميني يسبب الصداع هو تيرامين الذي يكثر في المشروبات الكحولة مثل النبيذ الأحمر ومنتجات الألبان (اللبن الزبادي والجبن، والكريمة الرائبة، وبعض اللحوم والسمك (المقددة والمعالجة) ومنتجات الخميرة (الخبز والكعك) والفواكه (التين والبلح والزبيب)، والجوز. ومن الغريب إن تناول التيرامين لوحده في التجارب لا يسبب الصداع دائماً، مما يؤكد أن هناك أسباباً أخرى تتحد مع الغذاء لتسبب الألم.

صداع الخمر الأحمر :

إذا كنت تعتقد إن النبيذ الأحمر يسبب الصداع فهذا صحيح. والسبب هو أنه غني بمواد سرطانية ومنها التيرامين. وقد أثبتت العديد من الدراسات أن النبيذ الأحمر يسبب الصداع، بسبب التيرامين أو مركب طبيعي آخر هو

الراتينج الفينولي Phenolic compound وهو غير موجود في النبيذ الأبيض.

نوع الجبن	ملغم تيرامين/ ١٥ غم جبن
ستلتون الإنجليزي	١٧,٣
الجبن الأزرق	١٥,٠
تشدر الناضج	٧,٥
الدانماركي الأزرق	٥,٥
موزاريلا	٢,٤
جروير السويسري	١,٩
فيتا	١,١
بارميسان	١,١

صداع الشوكولاتة :

يسبب تناول الشوكولاتة الصداع النصفي. ففي دراسة حديثة على (٤٩٠) شخص يعانون من الشقيقة، أعلن ١٩٪ منهم أن الشوكولاتة هي السبب بعد الكحول. وأكّدت ذلك دراسة أخرى أجريت في بريطانيا على ٢٠ مريضاً بالصداع النصفي وجميعهم متأكدون من أن السبب هو (الشوكولاتة). وقام الباحثون باختبار (١٢) مريضاً بالصداع بإعطائهم (٤٠ غم) شوكولاتة والثمانية (٨) الباقين قطع «شوكولاتة زائفة» وخلال (٢٢) ساعة شعر خمسة من الذين تناولوا قطع الشوكولاتة الحقيقية (٤٠٪) بعلامات الصداع النصفي، ولم يشعر البقية بألم نصف الرأس.

صداع النقانق (نقمة النيترات) :

إذا كانت لديك قابلية للإصابة بالصداع فاحذر تناول النقانق ولحم الخنزير

والسلامي واللحوم المعالجة بنيترات الصوديوم أو النيترات. فقد توصل إلى ذلك عالما الأعصاب وليام هندرسون ونيل لاسكين، من جامعة كاليفورنيا بسان فرانسيسكو وبمساعدة من مريض مصاب بالصداع عمره ٥٨ سنة كان يشتكي من نوبات صداع، أحياناً يشتكي من احمرار الوجه بعد ٣٠ دقيقة من تناوله النقانق أو لحم الخنزير أو اللحوم المعالجة بالنيترات. واستمر الصداع لديه عدة ساعات.

ولاختبار ذلك، وافق أن يشرب محاليل لا رائحة ولا طعم لها وتحتوي على (١٠ ملغم) أو أقل من نيترات الصوديوم أو محلول آخر شبيه بدون نيترات. ولم يعرف أي المحلولين كان يشرب، ولكن كان يصاب بالصداع ثمان مرات من ثلاث عشرة مرة عندما شرب محلول النيترات. ولم يشكو من أي صداع عند تناوله المحلول الذي لا يحتوي النيترات.

وعندما توقف هذا الرجل عن تناول اللحوم المعالجة بالنيترات لم يعانِ من أي صداع.

الأغذية المسببة للإصابة بالصداع :

* **الكافائين (القهوة، الشاي، الشاي المثلج والكولا).**
* **الشوكولاتة.**
* **الجبن [باستثناء جبنة الكريمة، والحلوم (ضرب من الجبن الأبيض) والجبن المعالج].**
* **اللبن الزبادي والكريمة الرائبة.**
* **الجوز (وزبدة الفستق).**
* **اللحوم المعالجة (والنقانق ولحم الخنزير والسلامي والسجق (نقانق بولونيا).**
* **المشروبات الكحولية وخصوصاً النبيذ الأحمر والشمبانيا والمشروبات الثقيلة، أما الفودكا فهي من أقل المشروبات المسببة للصداع.**

* حمض الغلوتامين أحادي الصوديوم MSG.
* الحمضيات (البرتقال والجريب فروت والليمون والليم). والأناناس وعصائرها.
* فواكه أخرى (الموز والزبيب والخوخ الأحمر والتين المجفف والأفاكادرو).
* بعض الخضار (الفول والبصل).
* بعض أنواع الخبز (خبز المنازل المصنوع من الخميرة).

المرجع: ديفيد بخولز، دكتور بجامعة جونز هوبكنز.

صداع سكر اسباراتان :

هل يسبب سكر اسباراتان الصداع؟!، يقول صانعو هذا السكر الصناعي: أنه ليس المسؤول عن الصداع، ولكن العديد من الشكاوى التي تلقتها الحكومة الفيدرالية وخبراء الصداع جعلت الكثيرين يستنتجون أنه السبب في الصداع عند الأشخاص الذين لديهم قابلية للإصابة بالصداع، أما الدكتور ايبتون أخصائي الأعصاب في وحدة الصداع بمستشفى مونت فيور في نيويورك سيتي، فيقول: «بأن اسباراتان سبب رئيسي للإصابة بالصداع»؛ إذ أجرى دراسة على (١١٧) مريض وتأثير اسباراتان عليهم. ولا يعرف السبب الذي يجعل اسباراتان مسبباً للصداع.

صداع حمض الغلوتامين :

يقول البعض: بأنه لا يوجد صداع بهذا الاسم الذي يكون مصحوباً عادةً بما يسمى بـ «تناذر المطعم الصيني» ومن أعراضه الإحساس بالحرقة في الوجه والصدر وتصبب العرق وتحدث مغصاً في البطن ودواراً. ومع ذلك يعدّ كثير من الخبراء أن هذا الصداع سببه الغذاء فيقول دكتور سابير: «إن أجسام بعض الأشخاص لا تستطيع تمثيل الـ MSG مما يجعل نسبتها تزداد في الدم، مسببة تفاعلاً كيميائياً ثم الإصابة بالصداع»،ويستخدم MSG لإضافة نكهة للأغذية المصنعة.

ولا يُذكر MSG على بطاقات الأغذية إذا كانت نسبته أقل من ٢٥٪ من مجموع المنتج، فإذا كنت تعاني من حساسية من MSG فاحذر من تناول مكونات HVP (بروتين الخضار المحلول بالماء) وHPP (بروتين نباتي محلول بالماء) وجميعها تحتوي على MSG. وكثيراً ما يُذكر MSG تحت رقم ٦٢١.

الكافائين مفيد وضار :

ثمة تناقض في مادة الكافائين فهو يسبب الصداع ويخففه، فتناول فنجان من القهوة الثقيلة يسبب صداعاً خفيفاً، وفي الوقت نفسه يستخدم الكافائين مسكناً للألم يشبه (أسيتامينوفين)، حسب الاختبارات التي أجراها نيكولوس وورد، أخصائي الأمراض العصبية بجامعة واشنطن. وهناك جانب مظلم لمادة الكافائين، حيث يعدُّ عاملاً مسبباً للصداع كما يقول بخولز: «لو أصبت بصداع فعليك الامتناع عن الكافائين أولاً». ويقول: صحيح إن الكافائين يخفف الصداع مؤقتاً لأنه يضيق الأوعية الدموية المتسعة والمنتفخة، ولكنه يسبب الصداع على المدى البعيد «فعندما يقل الكافائين تعود الأوعية الدموية إلى التوسع والانتفاخ مسببة صداعاً أخف من ذي قبل.» ويحذر من تناول الكافائين لعلاج الصداع وتختلف كمية الكافائين التي تسبب الصداع من شخص لآخر، فالبعض يصاب بالصداع بعد تناول فنجان واحد من القهوة. بينما لا يصاب آخرون بالصداع ولو تناولوا عدة فناجين. ويقول أيضاً: «أنا لا أطالب بالامتناع عن تناول الكافائين، ولكن الأشخاص الذين لديهم القابلية للإصابة بالصداع ينصحون بتقليله لتجنب الصداع.

تحذير: لا تتوقف عن تناول الكافائين فجأة لأن ذلك يسبب الصداع.

صداع الامتناع عن تناول الكافائين :

إذا كنت معتاداً على تناول الكافائين ولم تحصل عليه فإنه ينتابك شعور غريب وفي الحقيقة يُصاب ملايين الأمريكان بالصداع وأعراض أخرى، بسبب الامتناع عن تناول الكافائين. ويسبب الامتناع عن تناول الكافائين آلاماً شديدة لكثير من الناس مما دفع الخبراء إلى المناداة باعتباره نوعاً من الاضطرابات

العصبية، وقد نشروا ذلك في مجلة الطب النفسي الأمريكي "American journal of psychiarty".

لقد أثبتت الاختبارات التي أجريت في جامعة جونز هوبكنز، وقام بها الدكتور رولاند جريفثس أن الامتناع عن تناول الكافائين قد يصيب الأشخاص الذين يشربون فنجاناً واحداً من القهوة الثقيلة أو ثلاثة فناجين خفيفة يومياً. واكتشف الدكتور جريفثس أيضاً أعراضاً أخرى للامتناع عن الكافائين، مثل: الإرهاق، والاكتئاب الخفيف، وألم العضلات وتصلبها، وشعور الشخص بأنه مصاب بالأنفلونزا والغثيان والتقيؤ.

علاج صداع الكافائين :

كان أحد الأشخاص يعاني من صداع حاد استمر عدة ساعات وخصوصاً في عطلة نهاية الأسبوع وبعد الفحص قرر الأطباء أنه لا يعاني من أية أمراض عضوية وأوصوا بإجراء فحوصات نفسية وعصبية وتبين أنه سليم أيضاً، والشيء الوحيد الذي كان يعالج الصداع لديه أدوية تحتوي على الكافائين، إذ كان يتناول (٨ - ١٠) أقراص يومياً، لأن الأسبرين العادي لم يكن له تأثير. «أستطيع شرب ١٠-١٥ فنجاناً من القهوة يومياً بسهولة، وأنا أشرب قهوة أكثر من أي شخص في العمل» فقد كان معدل ما يتناوله من الكافائين في يوم العمل (١٥٠٠ ملجم).

وتوصل طبيبه إلى سبب صداعه وهو الامتناع عن تناول الكافائين وذلك بسبب انخفاض نسبة الكافائين في الدم، وخلال أسابيع بعد إقناعه بالتوقف عن تناول الكافائين اختفى الصداع الذي كان يعاني منه ولم يشعر بالقلق بعد ذلك.

صداع الصباح سببه الكافائين :

قد تُصاب بصداع الامتناع عن تناول الكافائين، من دون أن تعرف ذلك. فإذا استيقظت في أحد الأيام وشعرت بالصداع فربما يكون السبب توقفك عن تناول الكافائين خلال الليل. وتحصل على الكافائين اللازم بتناولك قهوة الصباح التي تمنع الصداع ولكنك تدور في حلقة مفرغة.

وإذا عانيت من الصداع في عطلة نهاية الأسبوع والعطل فالسبب في ذلك هو تناولك كمية من الكافائين أقل من تلك التي تتناولها خلال العمل.

وقد أثبتت دراسة حديثة أن سبب الصداع بعد إجراء العمليات يرجع إلى غياب الكافائين في أثناء إجراء العملية وقبلها وليس المخدر.

كيف تتوقف عن الكافائين من دون الإصابة بالصداع :

توقف عن تناول الكافائين بالتدريج، هذه نصيحة خبراء جامعة تفتس (tufts): توقف عن شرب فنجان كل بضعة أيام، حتى تشعر بالارتياح. امزج القهوة العادية بالقهوة الخالية من الكافائين وقم بزيادة القهوة الخالية من الكافائين تدريجياً. وبالطبع عليك بتقليل مصادر الكافائين مثل الكولا واستبدال المشروبات الخالية من الكافائين بها.

وأفاد تقرير جامعة تفتس بأن المدخنين يستهلكون مادة الكافائين بصورة أسرع من غير المدخنين، ويعني ذلك إذا امتنعت عن التدخين ينبغي عليك التقليل من تناول الكافائين أيضاً.

صداع الآيس كريم :

هناك ظاهرة تعرف بصداع البوظة، وهي لا تستمر لفترة طويلة، (٢٠ـ٣٠) ثانية، وأحياناً تصل إلى الأنف والوجنتين أو خلفهما ويحدث ذلك عن تناولك الثلج أو البوظة أو اللبن المثلج، حيث تلامس هذه الأغذية الباردة الفم وتحفز العصب الدماغي الخامس عن طريق عصب يمتد من سطح الفم إلى الرأس وهذا العصب الدماغي هو حامل وجع الرأس الرئيسي.

لا يعرف السبب في إصابة بعض الأشخاص بصداع البوظة وبينما البعض الآخر لا يصاب به. فقد كشفت دراسة بريطانية حديثة أن ٤٦ طالباً من أصل ٥٠ أصيبوا بالصداع عند وضع البوظة في أعلى الحلق.

ويقترح دكتور سابير حلاً وهو تناول المشروبات الباردة ببطء وإبقاء الطعام البارد أو السائل في مقدمة الفم لفترة وجيزة، وهذا يخفف حدة البرد التي تسبب الألم.

صداع الإسراف في شرب الكحول :

راقب ما تشرب، وكمية المشروب، فليس الكحول وحده سبب الصداع، كما يقول الدكتور سولومون، بل المكونات الأخرى التي تميز النكهات المختلفة في المشروبات، مثل الفينول في العنب أو الألديهيد الناتج عن عملية التقطير أو التخزين لفترة طويلة، أو المواد المضافة، مثل: السلفات.

ومن المشروبات الغنية بهذه المواد النبيذ الأحمر، والشمبانيا والبوربون (ضرب من الويسكي) ولذلك فهي مسببة للصداع، ولا نعرف على وجه التحديد كيفية حدوث الصداع بسبب الإسراف في الشرب، ولكنه يبدو ناجماً عن خلل في عمليات الأيض في الدماغ، ونتيجة لكثرة الكحول أو انخفاض السكر، وهكذا ينصح بعض الخبراء بتناول بعض المأكولات الخفيفة التي تحتوي على سكر الفركتوز، مثل: عصير الفواكه قبل النوم. وقد يساعد الفركتوز في عملية أيض المنتجات الكيمياوية في الكحول التي تسبب الصداع. ومن المهم تناول الكثير من السوائل، لأن الكحول تسبب الجفاف، وكما هو الحال في الأنواع الأخرى من الصداع فإن صداع الإسراف في المشروب موروث.

الصداع النصفي لدى الأطفال :

قد يصاب طفلك بالصداع النصفي بسبب بعض الأغذية دون أن تساورك الشكوك حول الغذاء المسبب لذلك، هذا ما كشفته دراسة قام بها جوزيف آيجر من مستشفى الأطفال في لندن، حيث قام بدراسة تأثير الحساسية على ٨٨ طفلاً مصاباً بالصداع النصفي الحاد ـ لبعض الأغذية وقد توصل إلى إدراك فاعلية الأغذية كسبب للصداع النصفي عند الأطفال فقد اكتشف أن ٩٣٪ من االذكور والإناث (الفئة العمرية ٣ـ١٦ سنة). تماثلوا الشفاء من الصداع عند توقفهم عن تناول بعض الأغذية. وقد تعافى البعض مباشرة عند إلغاء الأغذية التي تسبب الصداع من وجباتهم ولكنّ البعض الآخر استمر الصداع لديهم ٣ أسابيع بعد التوقف عن تناول الأغذية التي تسبب لهم الحساسية.

ومن المدهش على وجه الخصوص أن ٥٥ نوعاً من الأغذية سببت الصداع

وأعراضاً أخرى مثل وجع البطن والإسهال وضيق التنفس والأكزيما وفرط النشاط. وكان السبب لهذا الصداع هو حليب البقر عند (٣٠٪) من الأطفال، ثم البيض عند (٢٧٪) والشوكولاتة عند (٢٥٪) والبرتقال عند (٢٤٪) والقمح عند (٢٤٪) والجبن عند (١٥٪) والطماطم عند(١٥٪) وفي آخر القائمة لحم البقر والذرة وفول الصويا والشاي والشوفان والقهوة والفستق ولحم الخنزير والبطاطا والتفاح والخوخ والعنب والدجاج والموز والتوت والبطيخ والجزر.

ومن الملحوظ أن الأطفال كانوا معجبين بالأغذية التي تسبب لهم الألم، إذ كانوا يتناولونها بكميات كبيرة ويحبون تناولها دائماً، كما قال الدكتور آيجر ويعتقد أيضاً أن الحساسية للأغذية التي تسبب الصداع النصفي تحدث ببطء بسبب التعرض لبعض مكونات هذه الأغذية.

وداعاً لصداع الصرع :

اكتشف الدكتور آيجر في دراسة أخرى أن الأطفال المصابين بالصداع النصفي يعانون غالباً من نوبات الصرع، وأن هذه النوبات يمكن التحكم بها بتجنب تناول بعض الأغذية فقد درس حالة (٦٣) طفلاً منهم (١٣) مصابون بالصرع فقط و(٤٥) بنوبات الصرع والصداع النصفي وقد تناول هؤلاء الأطفال لمدة ٤ أسابيع أغذية لا تسبب حساسية.

وقد نجحت هذه التجربة لدى الأطفال المصابين بالصرع والصداع النصفي فقد توقفت نوبات الصرع لدى (٥٥٪) من الأطفال تماماً و(٢٥٪) منهم قلت لديهم الإصابة بنوبات الصرع ولكن الوجبات الغذائية لم تؤثر على الأطفال المصابين بالصرع فقط.

وإليك الأغذية المسببة لنوبات الصرع :

حليب البقر ٣٧٪ (بالنسبة للصغار).

جبن البقر ٣٦٪

الحمضيات والحنطة ٢٩٪

البيض ١٩٪

البندورة ١٥٪

لحم الخنزير ١٣٪

الشوكولاتة ١١٪

الذرة ١٠٪

وقد تأثر جميع الأطفال بنوعين من هذه الأغذية على الأقل، وقد توصل دكتور آيجر إلى هذه المعلومات بجعل الأطفال يتناولونها في غذائهم في السر وبعد ٧ أشهر إلى ٣ سنوات من تجنب هذه الأغذية تحكم أكثر من نصف الأطفال بنوبات الصرع تماماً، وأصيب الباقون بأقل من نصف عدد الإصابات، وشفي معظمهم من ألم الصداع النصفي. ويؤكد الدكتور آيجر أن الغذاء علاج فعال لأعراض صداع الصرع، ولطالما حيّرت العلاقة بين الصرع والشقيقة علماء الأعصاب، كما يقول الدكتور آيجر، فهو يعتقد أن كِلا المرضين مرتبطان بتغيرات كيمياء الدماغ للناقلات العصبية التي تتأثر بدورها بالأغذية وعناصرها. فعلى سبيل المثال فإن ببتيدات الأفيون هي السبب في نوبات الصرع والتغيرات في جهاز المناعة ويضيف قائلاً: بأن العديد من الأغذية وخاصة الحليب والقمح تحتوي على مواد تشبه المخدر مثل الببتيدات، ويرى بأن ثمة علاقة بينهما.

ملحوظة :

يرى الدكتور آيجر وباحثون آخرون أن هذه الأغذية لها مفعول في الأطفال المصابين بالصداع النصفي (الشقيقة) والصرع، وليس المصابين بالصرع فقط.

عالِج الصداع النصفي بالزنجبيل :

جرّب الزنجبيل فهو علاج للصداع النصفي ويوفر الوقاية منه. وليس له أعراض جانبية. فقد استخدم لعدة قرون لدى بعض الشعوب لعلاج الصداع والغثيان والاضطرابات العصبية. ويقوم الزنجبيل بوظيفة الأسبرين وبعض أدوية علاج الصداع النصفي، إذ يساعد على التحكم بالاستجابات المسببة للالتهابات ومنها الهستامين والألم.

وقد قام الدكتور كريشنا سريفاستافا، من جامعة أودنيس بالدنمارك بوصف تناول الزنجبيل لمريضة عمرها ٤٢ سنة مصابة باضطرابات بصرية تسبق الصداع النصفي، فتناولت ٥٠٠- ٦٠٠ ملغم (مقدار ثلث ملعقة شاي) من مسحوق الزنجبيل الممزوج بالماء. وتوقف الصداع، ثم تناولت المرأة في الأيام الثلاثة أو الأربعة التالية ثلث ملعقة شاي من مسحوق الزنجبيل أربع مرات يومياً.

ونجحت التجربة لدرجة اعتادت المرأة أن تأكل جذور الزنجبيل الطازج غير المطبوخ جزءاً من غذائها.

وانخفضت إصابتها بالصداع وحدته بشكل ملحوظ. وقبل تناولها الزنجبيل كانت تصاب مرتين أو ثلاث مرات شهرياً بالصداع الشديد. ولكن خلال ١٣ شهراً من استخدامها الزنجبيل، أصيبت مرة واحدة بصداع طفيف كل شهرين.

ويرى الأطباء أن الزنجبيل يحبط أو يمنع الإصابة بالصداع النصفي عن طريق آلية أو مجموعة آليات كما تفعل الأدوية الحديثة.

ونظراً لعدم وجود آثار جانبية لتناول الزنجبيل، ينصح الدكتور سريفاستافا الكبار والصغار بتناوله لعلاج الصداع النصفي.

عالج الصداع النصفي بزيت السمك :

تناول السمك للوقاية من الإصابة بالصداع، فقد أثبتت التجارب التي أجراها الدكتور تيموثي ماكارين من جامعة سنسيناتي للطب بأن تناول كبسولات زيت السمك لمدة ستة أسابيع وقى ٦٠٪ من المشاركين في التجربة والمصابين بالصداع النصفي، وقلل عدد مرات الإصابة إلى النصف، من مرتين أسبوعياً إلى مرتين كل أسبوعين. وانخفض الألم وقسوته.

والرجال أكثر عرضة للحصول على الوقاية من الصداع، لدى تناولهم زيت السمك، ولأسباب غير معروفة. كما ينصح الدكتور ماكارين بأن تناول كميات قليلة من الدهون الحيوانية المشبعة يمنع الإصابة بالصداع النصفي أحياناً، لأن الدهون المشبعة تحفز تشكيل مادة شبيهة بالهرمون تسبب أحداثاً تؤدي إلى

الصداع النصفي.

ولا يعني ذلك بالضرورة تناولك لقمة من السمك عند شعورك بالصداع. ومع ذلك، فإن تناول السمك بانتظام، وخصوصاً الدهني مثل السلمون والتونا والماكريل يؤثر على كيمياء الدماغ ويقلل من نوبات الصداع النصفي.

مسكنات الألم :

هل تعد أغذية مثل المحار وسرطان البحر والجوز والحبوب (البذور) والزيتون الأخضر ونخالة القمح مسكنات للألم؟ ربما، وذلك على وفق دراسات حديثة أجريت في وزارة الزراعة الأمريكية.

فجميع هذه الأغذية غنية بالنحاس المقاوم للآلام التي تعالجها المسكنات الكيمياوية في الصيدليات. وقد اكتشف هذا العلاج المدهش عالم النفس الدكتور جيمس. ج. بنلاند من وزارة الزراعة الأمريكية.

فقد حلل الدكتور بنلاند العديد من الدراسات التي أجريت على الرجال والنساء الذين كانوا يتناولون وجبات غذائية تفتقر إلى المعادن في أحد أقسام مستشفى خصوصي. ولاحظ أن المرضى كانوا يطلبون مسكنات الألم عند اتباعهم نمطاً غذائياً لا يحتوي على كمية كافية من النحاس أكثر بنسبة الضعف ممن كانوا يأكلون وجبات تحتوي على النحاس.

ويرى الدكتور بنلاند أن نقص النحاس شائع بين الأمريكيين ويؤثر على كيمياء الدماغ وتقلص جدران الأوعية الدموية، مما يسبب الألم بشكل عام والصداع بشكل خاص.

وصفة غذائية لمقاومة الصداع :

أولاً، تجنب تناول الأغذية المسببة للصداع. وإليك نصيحة الدكتور ديفيد بوخوالز من جامعة جونز هوبكنز.

*** تجنب الأغذية المسببة للصداع لمدة شهر، والأدوية التي تحتوي على الكافائين مثل مسكنات الألم (فنسيك Phensic وأكتيفيد Actified).**

*** إذا كنت تتناول الكافائين يومياً، يمكنك التوقف لمدة أسبوعين، وتناول قهوة**

وشاي ومشروبات غازية خالية من الكافائين.

* إذا خفّ وجع الرأس أو اختفى يمكنك التأكد من السبب بتناول نوع واحد في الوقت الواحد كل ثلاثة أيام أو أسبوع، فإذا أصبت بالصداع، ستعرف الغذاء الذي يجب أن تتجنبه. ويحذر الدكتور بوخولز أن الصداع يحدث بعد تناول الغذاء بـ ٢٤ ساعة، وعليك تجنب هذه الأغذية التي تسبب لك الصداع. وهو ينصح بعدم العودة لتناول الكافائين أو إضافته للوجبات إذا كان الشخص يصاب بالصداع بكثرة، ومن الأفضل تجنب الكافائين.

* وعلاوة على ذلك، ينصح خبراء آخرون بتناول المزيد من السمك والقليل من الزنجبيل لمنع الصداع عند بعض الأشخاص.

* إذا أصيب طفل بالصداع الشديد أو نوبات الصرع، عليه تجنب الأغذية المسببة للحساسية، وخصوصاً الحليب.

الأمراض المعدية ومشاكل التنفس

زيادة المناعة، وطرد العدوى :

الأغذية التي تقوي المناعة: اللبن الزبادي، والفطر، والثوم، والأغذية الغنية بالبيتا كاروتين والزنك، والخضار، والأغذية قليلة الدسم.

الأغذية التي تقلل المناعة: الوجبات عالية الدسم، وخصوصاً الزيوت النباتية غير المشبعة وغير الأحادية، مثل: زيت الذرة والعصفر وزيت فول الصويا.

يشكل جهاز المناعة لدى الإنسان وقاية من العديد من المشاكل والأمراض مثل السرطان. ويلعب الغذاء دوراً مهماً في قيام جهاز المناعة بوظائفه على أكمل وجه. وقد شرع العلماء مؤخراً في دراسة طريقة عمل جهاز المناعة واعتماده على الغذاء. ومن الواضح إن الغذاء الذي تأكله يتحكم بجهاز المناعة. فالأغذية تحتوي على المعادن والفيتامينات والمركبات السامة، وقد أثبتت البحوث أنها تؤثر على وظائف جهاز المناعة ومقاومة العدوى البكتيرية والفيروسية والأورام السرطانية التي تنمو أو تموت على وفق آليات جهاز المناعة وطريقة عمله.

كيف يؤثر الغذاء في جهاز المناعة :

يؤثر الغذاء الذي تتناوله في أداء خلايا الدم البيضاء التي تشكل خط الدفاع الأمامي ضد العدوى والسرطان. فهو الذي يحاصر البكتيريا والخلايا السرطانية ويدمرها، والذي يحتوي على خلايا (T) و(B)، إذ تقوم خلايا (B) بإنتاج المضادات الحيوية التي تحارب الفيروسات والبكتيريا وخلايا الأورام السرطانية، وتقوم خلايا (T) بتوجيه نشاطات. جهاز المناعة، وإنتاج مادتين كيمياويتين هما أنترفيرون وأنترلوكين لمقاومة السرطان.

كما يحتوي الغذاء على خلايا للدفاع وحماية الجسم من نمو السرطان، إذ تقوم هذه الخلايا بتدمير الخلايا السرطانية والفيروسية.

وتشير العديد من الأبحاث إلى أهمية الغذاء في التحكم بخلايا الدم البيضاء

وفاعليتها. وهكذا، ينشط الغذاء جهاز المناعة ووظائفه.

تأثير اللبن الزبادي الفعّال :

تناول اللبن الزبادي فهو مقاوم للأمراض حسب الأبحاث العلمية الحديثة. ويقوم اللبن الزبادي بتدمير البكتيريا أو إضعافها، ويقوي جهاز المناعة.

وكشفت دراسات أجريت مؤخراً على الحيوان والإنسان: أن اللبن الزبادي يحفز إنتاج جاما أنترفيرون، ويزيد نشاط الخلايا الطبيعية المقاومة للأمراض (NK)، ويضاعف من إنتاج المضادات الحيوية.

وأثبتت أبحاث قام بها الأستاذ كلوديو دي سيمون، دكتور في الطب بجامعة لاكويلا L'Aquila في أبروزي بإيطاليا أن اللبن الزبادي له نفس فاعلية عقار ليفالسول Levaelsole في تحسين وتقوية وظائف جهاز المناعة.

كما اكتشف الدكتور جرجس هالبرن من جامعة كاليفورنيا (كلية الطب) في ديفس أن تناول (٤٥٠ غم) لبن زبادي يومياً لمدة أربعة أشهر يزود الجسم بجاما أنترفيرون التي تحارب الفيروسات بنسبة خمسة أضعاف أكثر من الذين لا يتناولون اللبن الزبادي. وفي تلك الدراسة التي أجراها على ٦٨ شخصاً (من الفئة العمرية ٢٠ـ٤٠) لم يتناول ثلثهم اللبن الزبادي، وتناول الثلث الثاني الجزء المحتوي على بكتيريا نشطة، والثلث الأخير تناولوا اللبن الزبادي الذي تمّ تسخينه لتدمير البكتيريا النشطة. واللبن الذي يحتوي على بكتيريا Lactoba-cillus bulgaricus وstreptocous thermophilus نشّط مادة أنترفيرون.

وفي دراسة أخرى قام بها الدكتور هالبرن، اكتشف: أن تناول (١٧٠ غم) اللبن يومياً يقي من البرد، وحمى القش، والإسهال عند الصغار والكبار. واختفت أعراض حمى القش تماماً، وانخفضت حالات الإصابة بالبرد ٢٥٪.

يقاوم اللبن الزبادي الأمراض رغم البكتيريا الميتة فيه :

واكتشف الدكتور جوزيف. أ. سيميكا أخصائي التغذية من شركة كرافت للأغذية أن اللبن الزبادي يمنع إصابة الفئران بالسرطان.

فقد تبين أن استزراع بكتيريا اسيدوفيلوس (التي يحتوي عليها اللبن

الزبادي) يمكن أن يمنع الإصابة بالسرطان، وخصوصاً سرطان القولون.

ويكمن السر في قدرة اللبن الزبادي على رفع نشاط الخلايا الطبيعية التي تدمر الخلايا السرطانية في الحيوان والإنسان.

والكائنات الحية من نوع لاكتوباسيلوس في اللبن الزبادي هي التي تساعد على قيام الخلايا الطبيعية على مهاجمة الخلايا السرطانية.

وعلى الرغم من ذلك، فإن البكتيريا الميتة، تزيد من مناعة الجسم، ويعني ذلك أن اللبن الزبادي الذي يتم تسخينه أو تجميده وتموت البكتيريا فيه غالباً ما يدعم المناعة ويعززها.

نبات الفطر ينشط جهاز المناعة :

لتنشيط جهاز المناعة، تناول نبات الفطر الآسيوي البني اللون، الكبير الحجم. فلطالما عرف قدماء رجال الطب الصيني أهميته في علاج الأمراض. ففي عام ١٩٦٠م اكتشف الدكتور كينيث كوشران، من جامعة ميشيغن السبب، إذ قام باستخلاص مادة لنتينان منه وثبت أنها ذات فاعلية قوية لدعم وتعزيز جهاز المناعة. ويفيد لنتينان في تحفيز إنتاج مادة (أنترلوكين ١) المقاومة للأورام السرطانية، وزيادة نشاط تدمير الخلايا السرطانية. كما يزيد تناول الفطر من تكاثر خلايا (T) المساعدة على تصنيع مادة (أنترلوكين ٢).

كما كشفت أبحاث في جامعة سيمليويس في بودابست ـ هنغاريا أن لنتينان يجعل الخلايا تقاوم انتشار الخلايا السرطانية واستيطانها. وهكذا فإن الفطر قد يساعد جهاز المناعة في محاربة السرطان ومنعه على حد سواء.

سرّ الثوم :

اعتمد على الثوم لتنشيط وظائف جهاز المناعة، فهو يقاوم البكتيريا والفيروسات والسرطان، ويحفز فاعلية العوامل المنشطة لجهاز المناعة مثل الكريات اللمفاوية (T-Lymphocytes) وملتهمات البكتيريا الضخمة

(macrophage)، كما اكتشف ذلك الدكتور بنجامين لاو، من كلية الطب بجامعة لوما لندا.

فقد لاحظ أن مستخلص الثوم ساعد على توليد عوامل لقتل الميكروبات وخلايا السرطان. ويحاول الباحثون تطوير مستحضر لعلاج السرطان.

وقبل عدة سنوات تناول الدكتور طارق عبدالله ورفاقه، من مركز أبحاث وعيادة في بنماستي بفلوريدا، كميات كبيرة من الثوم الطازج تصل إلى (١٥ فصاً من الثوم) يومياً أو مستخلص الثوم المضغوط البارد المسمى كيلوليك في اليابان. ولم يتناول فريق آخر في الدراسة الثوم. واحتوى دم الذين تناولوا الثوم على خلايا طبيعية مقاومة للأمراض أكثر من أفراد الفريق الثاني الذين لم يتناولوا الثوم. فقد دمرت الخلايا الطبيعية القاتلة ١٤٠-١٦٠٪ من الخلايا السرطانية المأخوذة من الخلايا الطبيعية القاتلة (NK) المأخوذة من الأشخاص الذين لم يتناولوا الثوم.

فائدة الخضار لتقوية جهاز المناعة :

لتنشيط جهاز المناعة، تناول جميع أنواع الفواكه والخضار، لأنها تحتوي على مركبات مفيدة، ومنها فيتامين (C) وبيتا كاروتين. ولهذا السبب تكون أجهزة المناعة عند النباتيين ذات فاعلية قوية. وكشفت أبحاث حديثة أن خلايا الدم البيضاء عند النباتيين تدمر خلايا السرطان أكثر من خلايا الدم البيضاء عند آكلي اللحوم بنسبة الضعف.

ويحتوي دم النباتيين على نسبة عالية من البيتا كاروتين الذي يفيد جهاز المناعة.

الخضار والفواكه دفاعات منيعة ضد البكتيريا والفيروسات :

تناول السبانخ والجزر والخضار والفواكه الأخرى الغنية بالبيتا كاروتين.

فقد أثبتت الدراسات أن الكاروتين ينشط الدفاع والمناعة ضد عدوى

البكتيريا والفيروسات والسرطان. وكلما زاد تناولك من البيتا كاروتين زادت الخلايا التي توفر المناعة للجسم، فعلى سبيل المثال، إن تناول ٣٠ ملغم و٦٠ ملغم بيتا كاروتين لمدة شهرين حسنت من نسبة خلايا المناعة، ولكن تناول أكثر من ذلك يزيد المناعة إلى ما كانت عليه سابقاً. وتعادل هذه الجرعات تناول ٥ـ١٠ جزرات أو (٢٠٠ ـ ٤٠٠ غم) من البطاطا الحلوة المهروسة يومياً. وهكذا فإن تناول وجبة غذائية مؤلفة من أغذية غنية بالكاروتين مثل السبانخ واللفت والبطاطا الحلوة والقرع والجزر تزود الجسم بجرعات مناعة من البيتا كاروتين.

الزنك يقوي جهاز المناعة ضد الشيخوخة :

احرص على تناول الأغذية الغنية بالزنك، فجهاز المناعة لديك لن يقوم بوظائفه خير قيام إذا نقصه الزنك. فهذا المعدن يساعد على إنتاج المضادات الحيوية وخلايا (T) ونشاط خلايا الدم البيضاء. ولا تستطيع الحيوانات التي تعاني من نقص الزنك مقاومة البكتيريا والفيروسات والطفيليات. ويتعرض الأطفال والكبار الذين ينقصهم الزنك إلى الإصابة بأمراض البرد والتهابات مجرى التنفس.

كما يساعد الزنك على تقوية جهاز المناعة ضد مرض الشيخوخة كما يرى الدكتور هوفيرا هـ. سبيكتور، العالم بمعاهد الصحة الوطنية الأمريكية، ويفسر ذلك بقوله أن الزنك قد يساعد على تقوية الوظائف المتعلقة بالشيخوخة في جهاز المناعة التي تتدهور بعد سن الستين. إذ تبدأ الغدة الدرقية (Thymus gland) بالتقلص بعد منتصف العمر، وتفرز هذه الغدة هرمون الثايمولين الذي يحفز إنتاج خلايا (T) التي تلعب دوراً مهماً في مناعة الجسم والدفاع عنه.

ومع ضمور وانكماش هذه الغدة يقل إنتاج الثايمولين.

ومع ذلك، أثبتت دراسات إيطالية أن الفئران التي تناولت على جرعات قليلة يومية من الزنك نمت غددها الدرقية بنسبة ٨٠٪، وازدادت الهرمونات النشطة

وخلايا (T) المقاومة للالتهابات والأمراض.

وعندما قام الدكتور نيقولا فابرس من مركز أبحاث الشيخوخة الإيطالي الوطني في أنقونا، بإعطاء ١٥ ملغم زنك يومياً إلى مجموعة أشخاص أعمارهم فوق ٦٥ سنة، ارتفعت نسبة الهرمونات النشطة في الدم لديهم وأصبحت مساوية لهرمونات الشباب.

وأهم مصدر للزنك هو المحار، ويحتوي (٨٥ غم) من المحار الطازج على (٦٣ ملغم) زنك، و(٨٥ غم) من المحار المدخن تحتوي على (١٠٣ ملغم) زنك. (أنظر الملحق لمعرفة قائمة الأغذية الغنية بالزنك).

الدهون تخفض المناعة :

قلل من تناول الدهون الضارة لأنها تعيق كفاءة جهاز المناعة. فتناول الإنسان الدهون بإفراط يكبح نشاط الخلايا الطبيعية المقاومة للأمراض، التي تتجول في الجسم باحثة عن الشوارد السامة والسالبة التي تسبب السرطان. وقد قام جيمس هبرت من كلية الطب، من جامعة ماساشوستس، وهو أستاذ مساعد في الطب وعلم الأوبئة بطلب تقليل نسبة الدهون من وجبات بعض الشباب من ٣٢٪ سعر حراري إلى ٢٣٪ سعر حراري فارتفع نشاط الخلايا الطبيعية المقاومة للأمراض نحو ٤٨٪ ويحسِّن تناول زيت السمك المناعة لدى الإنسان ولكن تناول الأحماض الدهنية من نوع (أوميجا ٦) تشوش وظائف المناعة، فعلى سبيل المثال تمنع هذه الزيوت تشكيل الكريات اللمفاوية مسببة توقفاً جزئياً لاستجابات جهاز المناعة.

وعلاوة على ذلك فإن دهون (أوميجا ٦) تتأكسد بسرعة مُشكلة شوارد أوكسجين حرة تهاجم خلايا المناعة، كما أن الحيوانات التي تتناول زيت الذرة تزداد نسبة إصابتها بالسرطان.

استراتيجيات تنشيط المناعة عن طريق الغذاء :

* تناول المزيد من الخضار والفواكه، وخصوصاً الثوم والبيتا كاروتين وفيتامين (C).

* قلل من تناول اللحوم الغنية بالدهون.

* تجنب الأحماض الدهنية من نوع أوميغا ٦ (زيت الذرة وزيت عباد الشمس).

* تناول المأكولات البحرية وخصوصاً السمك الدهني والأغذية الغنية بالزنك.

* تناول اللبن الزبادي بانتظام.

* قلل من تناول السكر، فهناك أدلة بأنه يضعف المناعة.

البرد، الأنفلونزا، التهاب الشعب الرئوية، التهاب الجيوب الأنفية وحمى القش

الأغذية التي تساعد على العلاج: شوربة الدجاج، الثوم، الفجل الحار، الفلفل الأخضر الحار، توابل الكرى الحارة، الأغذية الغنية بفيتامين سي، واللبن.

الأغذية الضارة ٣٥٥: الحليب

توصل الدكتور زمنت من جامعة كاليفورنيا بلوس أنجلوس، بعد قراءته الكتبَ الطبية القديمة أن الأغذية التي استخدمت لعلاج أمراض الجهاز التنفسي هي نفسها الأدوية التي نستخدمها اليوم. وتسمى هذه الأغذية: الطاردة للمواد المخاطية. وتشمل مانعات الاحتقان والأدوية المساعدة على التخلص من البلغم. وفي قائمة هذه الأغذية الفلفل الأخضر الحار، والأغذية الحريفة، حتى أن أبو قراط وصف الزنجبيل والفلفل لعلاج أمراض الجهاز التنفسي.

وجه الشبه بين الأغذية الحارة والأدوية :

تشبه بعض الأغذية في طريقة إعدادها الأدوية، كما يرى الدكتور زمنت. فعلى سبيل المثال هناك تشابه بين المادة الحارة في الفلفل (الكاب سايسين) ودواء (قوافنسين). فهذا الدواء طارد للبلغم ويدخل في نحو ٧٥ نوعاً من أدوية علاج السعال مثل أدوية (فكس، وسودافيد، وروبيتوسين).

والعنصر الذي يعطي الثوم نكهته الخاصة يتحول داخل جسم الإنسان إلى دواء يشبه (موكودين) المستخدم علاجاً في أوروبا لتنظيم المادة المخاطية.

كما إن المادة الكيمياوية الحارة الموجودة في جذور الفجل هي نفسها الموجودة في زيت الخردل الذي يثير أطراف أعصاب حاسة الشم، مسبباً ذرف الدموع واللعاب.

«معظم أدوية البرد والسعال والقصبات الهوائية لها نفس وظائف الفلفل ولكنني أؤمن بالفلفل أكثر من الأدوية. فليس هناك آثار جانبية للفلفل وإنني على

ثقة بأن ٩٠٪ من الناس يمكنهم تناول الأغذية الحارة والحصول على فائدتها.»
دكتور ايرفن زمنت من جامعة كاليفورنيا بلوس أنجلوس.

الأغذية الحارة وفوائدها :

مما لا شك فيه أن الأغذية الطاردة للمخاط والبلغم حارة وحريفة. فقد كانت منذ القدم أدوية أمراض الجهاز النفسي، والرئة: الخردل، والثوم، والفلفل الحار. ومع أن العناصر المختلفة في هذه الأغذية قد تعمل بآليات متعددة إلاّ أن الدكتور زمنت يرى أنها تسبب إفراز كمية من السوائل في القنوات الهوائية تسبب انسياب المادة المخاطية بسهولة.

وبمجرد تلامس المادة الحارة مع الفم والحلق والمعدة، فإنها تلمس الأعصاب التي ترسل رسائل إلى الدماغ الذي يقوم بدوره بتنشيط الغدد المتحكمة بالأعصاب المنتجة للإفرازات، فتفرز الغدد سوائل يحس بها من يتناول الفلفل الحار أو الخردل، إذ تدمع العيون ويسيل الأنف. فتصوّر أن إفراز نفس هذه السوائل داخل الشعب الهوائية في الرئتين، تزيل الاحتقان وتنظف الجيوب وتزيل أية مثيرات. ويصف الدكتور زمنت الأغذية الحارة للأشخاص المصابين بالتهاب الجيوب الأنفية، والإصابة بالاحتقان والبرد وضيق التنفس وحمى القش وانتفاخ الرئة والتهاب الشعب الهوائية المزمن.

وينصح الدكتور زمنت المرضى بالتهاب الشعب الهوائية المزمن وانتفاخ الرئة بتناول الأغذية الحارة بانتظام، ثلاث مرات في الأسبوع في الأقل. ويقول إن الأشخاص الذين يأكلون المأكولات الحارة والتوابل تقل إصابتهم بالتهاب الشعب الهوائية المزمن وانتفاخ الرئة حتى لو كانوا مدخنين. والتدخين هو السبب الرئيسي لمثل هذه الأمراض.

تناول شوربة الدجاج دائماً :

قام الطبيب موسى بن ميمون في القرن الثاني عشر بوصف شوربة الدجاج لابنة القائد العسكري المسلم صلاح الدين، التي كانت مصابةً بضيق التنفس.

ولا يهم وجود الدهون في الدجاج السمين، فمن المحتمل أنها كانت ذات فائدة، حسب ما يقوله الدكتور زمنت، لأنها تحتوي على خصائص علاجية: «يحتوي الدجاج كغيره من الأغذية البروتينية على حمض أميني يسمى سستين ويتم إفراز هذا الحمض عند طبخ الشوربة ويشبه السستين من الناحية الكيمياوية دواءً يسمى استلستين الذي يصفه الأطباء للمصابين بالتهاب الشعب الهوائية والجهاز التنفسي.» وفي الواقع أن استالستين يؤخذ من جلد وريش الدجاج. وهو طارد للبلغم. وتستخدم شوربة الدجاج في علاج ضيق التنفس إذ إن لها خصائص ضد الالتهاب، وقد أجرى الدكتور رينالد رئيس قسم الرئة بجامعة نبراسكا اختبارات على شوربة الدجاج فوجد أنها مفيدة لعلاج أعراض الإصابة بالبرد حتى ولو كانت خفيفة جداً فإن لها نفس تأثير سماكتها.

وإليك طريقة إعداد شوربة الدجاج، التي يعتبرها الدكتور رينارد علاجية: ضع دجاجة في وعاء فيه ماء يغلي ببطء ثم أضف الخضار التالية كاملة أو مفرومة: ثلاث بصلات كبيرة مقشرة، حبة بطاطا حلوة مقشرة، لفت عدد (٢) مقشر، و١٢ـ ١٥، وجزرة.

أضف قليلاً من ملح الطعام، ثم اطبخ لمدة ساعة ونصف. أضف ستة ضلوع كرفس، وضمة بقدونس، ثم أطبخ لمدة ساعة أو حتى تصبح جميع الخضار ناعمة. استخدم الدجاجة لوجبة أخرى، ثم اهرس الخضار في الخلاط، ثم أعد الخضار المغلية المصفاة والمهروسة إلى المرق وحركها.

ويمكنك إذا رغبت تبريد الشوربة أو تجميدها ونزع الدهن ثم إعادة تسخينها.

نصائح الدكتور زمنت لعلاج أمراض التنفس :

«إذا كنت مصاباً باحتقان في الأنف فمن الأفضل أن تأكل بعض الأغذية الحريفة الحارة، بدلاً من استخدام نقط المنثول (المستخرج من زيت النعناع)»، كما يقول الدكتور زمنت الأخصائي بجهاز التنفس والرئة من جامعة كاليفورنيا - لوس أنجلوس. وإليك نصائحه المتعلقة باستخدام الأغذية الحارة لإزالة الاحتقان في الأنف والصدر وعلاج التهاب الجيوب الأنفية والتهاب الشعب الهوائية وانتفاخ الرئة.

*** ضع ١٠ـ ٢٠ قطرة من صلصة تاباسكو في كأس ماء واشرب أو استخدمه كغرغرة.**

*** امضغ الفلفل الأخضر الحار،**

*** تناول وجبة مكسيكية مع التوابل ثلاث مرات في الأسبوع، إذا كنت مصاباً، بمشاكل تنفس مزمنة.**

*** أضف ثوماً مقشراً غير مفروم إلى الشوربة، مع وضع الثوم في الميكروويف أولاً للحفاظ على مادة أليسين العلاجية.**

عالج البرد بالثوم :

إذا شعرت بأنك ستصاب بالتهاب الحلق، تناول بعض الثوم أو البصل لعدم الإصابة به: «إذا أكلت الثوم أو البصل قبل الإصابة، فقد لا تصاب المرض.»

يقول جيمس نورث، رئيس قسم علم الأحياء المجهرية بجامعة بريجهام يونغ في بروفو - بولاية يوته، الذي أكّد أن البصل والثوم يقتلان الفيروسات المسببة للبرد والأنفلونزا، فقد كشف الدكتور نورث: أن مستخلص الثوم قتل نحو ١٠٠٪ من الفيروسات المسببة لنزلات البرد عند الإنسان والأنفلونزا وفيروسات التنفس.

وقد استخدم الثوم علاجاً البرد في جميع أنحاء العالم ومنذ زمن بعيد. وهو شائع في روسيا ويدعى هناك «البنسلين الروسي»، وقد استوردت السلطات الروسية ذات مرة ٥٠٠ طن من الثوم لمكافحة وباء الأنفلونزا، حسب ما أوردت

التقارير!.

ومما لا شك فيه أن مئات الاختبارات تثبت أن الثوم له خصائص مضادة للبكتيريا والفيروسات.

«إن أفضل علاج منزلي للبرد هو أكل عدّة فصوص من الثوم الطازج عند الإحساس بأول أعراضه... قم بتقطيع الثوم وابلعه مثل أقراص الدواء، فإذا سبب بعض الغازات، قلل الكمية. وأنصحُ بتناول فص ثوم أو اثنين يومياً لمن يعانون من أمراض مزمنة أو متكررة أو من ضعف مقاومة المرض.»

أندرو ويل (مؤلف كتاب: «الصحة الطبيعية ـ العلاج الطبيعي Natural Health, Natural Medicine).

تناول المزيد من السوائل لعلاج البرد :

ينصح الأطباء دائماً بتناول المزيد من السوائل عند الإصابة بنزلات البرد والأنفلونزا. والسبب في ذلك أن كثرة السوائل تملأ البطن، وتجعل الإنسان يتنفس من الفم، وتصاب الأغشية المخاطية التي تبطن الجهاز التنفسي بالجفاف.

وإن الحفاظ على رطوبة الجهاز التنفسي يكبح نمو وتكاثر الفيروسات ويفضل تناول السوائل الساخنة لأن الحرارة تضعف الفيروسات. وكما اكتشف الدكتور ساكنر وغيره، فإن بخار الماء يكافح الاحتقان إلى حد ما.

وينصح الأطباء كذلك بشرب ٦ ـ ٨ أكواب من السوائل بما في ذلك الماء باستثناء الحليب.

«إذا أصبت بنزلة برد، أعالج نفسي بتناول بصلة مشوية ساخنة قبل النوم.» عبارة منسوبة إلى جورج واشنطن.

ابتعد عن الحليب إذا أصبت بالاحتقان أو التهاب الجيوب الأنفية :

تجنب تناول الحليب، فهناك افتراض بأن الحليب ينتج مادة مخاطية مما يجعلك تشعر بالاحتقان ولكن الخبراء يقولون عكس ذلك، ومع ذلك عليك تجنب الحليب ومنتجات الألبان عند شعورك بالاحتقان.

وإليك هذه الحقائق، فقد قام باحثون من جامعة أدليد مؤخراً بدحض المقولة الشعبية بأن الحليب يسبب المادة المخاطية فقد قاموا بإجراء اختبار على ٦٠ شخصاً بالغاً سليماً بحقنهم بحقنة تسبب النزلة البردية ثم جمعوا إفرازات الأنف وقارنوا إنتاج المادة المخاطية مع شرب الحليب. وقام بعض المتطوعين بشرب ١١ كأساً يومياً ولم يتناول البعض الآخر الحليب. وقال ثلث الأشخاص بأنهم توقفوا عن الحليب عندما أصيبوا بالبرد لأنه سبب البلغم أو المخاط.

وقد توصل الباحثون إلى أن الحليب يجعل الشخص يحس باحتقان في الحلق على الرغم من عدم وجود مادة مخاطية في الرئتين والأنف.

وعلى الرغم من ذلك يقول الدكتور زمنت: «إن الحليب يزيد من أعراض الاحتقان سوءاً» ويضيف قائلاً: «بأن الحليب يقوم بوظائف معاكسة للأغذية الحريفة، فالمادة الحارة تخفف الاحتقان، أما الحليب فيهدئ مستقبلات الإحساس بالألم في الفم والمعدة ويثبط من تدفق الإفرازات ويطيل مدة الاحتقان. (ولهذا السبب يستخدم الحليب كعلاجاً جيّداً عند تناول المزيد من الفلفل الحار لأنه مهدئ).

تناول الشاي والفجل الحار لعلاج التهاب الحلق :

يُعالج الالتهاب الشعبي وأعراض البرد وإليك أربعة منها لا تتناقض مع العلم:

١ـ عصارة الفجل الحار الروسي :

أضف ملعقة كبيرة من عصارة الفجل الحار الروسي وملعقة صغيرة من العسل وملعقة صغيرة من كبش القرنفل المطحون إلى كأس ماءٍ دافئ وحرِّك المزيج، هذه وصفة الدكتور زنت التي قال: إنها علاج روسي قديم للالتهاب الحلق.

ويمكن استخدامه غرغرةً أو شراباً لعلاج التهاب الحلق.

٢ـ شاي جذور السوس :

يعدُّ السوس مخدراً أو مهدئ للحلق ومانعاً للسعال ولكن يُنصح باستخدامه

باعتدال لأنه يرفع ضغط الدم.

٣ـ الميرامية :

«ينصح الأطباء الألمان بالغرغرة باستخدام الميرامية لعلاج التهاب الحلق واللوزتين»، كما يقول مايكل كاستل مان، مؤلف كتاب العلاج بالأعشاب وإليك تعليمات كاستل مان لعمل الغرغرة :

ضع مقدار ملعقتين صغيرتين من أوراق الميرامية لكل فنجان ماء مغلي وانقع لمدة ١٠ دقائق. ولكنه يحذر من إعطاء هذا المزيج للأطفال تحت سن سنتين.

٤ـ شراب البصل لعلاج السعال :

افرم ٦ بصلات وضعها في سخان وأضف ١٧٠ جم عسل وضعها على نار هادئة لمدة ساعتين ثم قم بتصفيتها. وتناول الشراب على فترات ويفضل تناوله وهو دافئ، هذه نصيحة مايكل موري وجوزيف بيزوررنو في كتابهما بعنوان: موسوعة الطب الطبيعي.

علاج التهاب الحلق :

يقول الدكتور جيم ديوك من إدارة الزراعة الأمريكية، وهو خبير بالأعشاب الطبية: «إن العديد من الأغذية تعالج التهاب الحلق (الحنجرة).»

ويقول الدكتور ديوك «لو أنني أصبت بالتهاب الحلق أو الحنجرة لتناولت عصير الأناناس مع قليل من الزنجبيل وجوزة الطيب وإكليل الجبل والنعنع وقليل من السوس.» وجميعها علاجات شعبية يؤيدها العلم كما ينبغي عليك إضافة الزعتر والهال. وإذا كنت مصاباً بارتفاع ضغط الدم فمن الأفضل عدم استخدام السوس.

علاج ممتاز لعلاج حمى القش ونزلات البرد :

إبدأ بتناول اللبن الزبادي قبل قدوم فصل الربيع (غبار الطلع) وفصل الإصابة بالبرد بـ (٣) أشهر فذلك يؤدي إلى زيادة المناعة لديك ويقلل تعرضك لنزلات البرد وحمى القش، ـ كما يقول أخصائي المناعة، جورج هالبيرن من

جامعة كاليفورنيا في دايفس ـ فقد أجرى دراسة على ١٢٠ شخص ووجد أن تناول ١٧٠ جم من اللبن الزبادي يومياً قلل عدد أيام الإصابة بحمى القش، وخصوصاً التي تسببها غبار طلع الأعشاب، كما انخفضت لديهم أعراض الحساسية. وعلاوة على ذلك فإن الأشخاص الذين يتناولون اللبن الزبادي يومياً تنخفض إصابتهم بنزلات البرد بـ ٢٥٪ سنوياً.

إن اللبن المصنوع من البكتيريا الحية ينشط المناعة ويحفز إنتاج جاما أنرفيرون الذي يقاوم الأمراض والحساسية، فقد اكتشف الدكتور هالبيرن ارتفاع نسبة جاما أنترفيرون ٥ أضعاف لدى الأشخاص الذين يتناولون ٤٥٠ جم من اللبن الزبادي المصنوع من البكتيريا الحية يومياً.

وهكذا، ومع أن تناول ١٧٠ غم يحقق الفائدة، إلاّ أن تناول (٣٤٠ ـ ٤٥٠ غم) يومياً يزيد من الوقاية من حمى القش والبرد. ومن الأفضل تناول اللبن الزبادي قبل (٣) أشهر من قدوم فصل البرد وحمى القش، لأن الجسم بحاجة إلى هذه المدة لبناء جاما أنترفيرون،.

وعلاوة على ذلك، يساعد تناول البصل على تخفيف حدة حمى القش، فالبصل غني بالكورستين الذي يعالج الحساسية.

فيتامين (C) لمكافحة التهاب الشعب الهوائية :

أكثر من تناول فيتامين (C) لعلاج التهاب الشعب الهوائية وحماية الرئتين من التلف. ويفيد أيضاً في علاج «مرض المدخنين» إذ تصاب الشعب بالالتهاب والانسداد بالمادة المخاطية مما يعيق التنفس.

وقد أجريت دراسة على ٩٠٠٠ شخص، قام بها الدكتور شوارتز أيّدت النظرية الآنفة الذكر، إذ اكتشف: أنّ الأشخاص الذين تناولوا أغذية تحتوي على ٣٠٠ ملغم فيتامين (C) يومياً يتعرض٧٠٪ منهم فقط للإصابة بالتهاب الشعب وضيق التنفس، مقارنة بالأشخاص الذين يتناولون ثلث تلك الكمية، أو نحو ١٠٠ ملغم. ويمكن تعويض الفرق بشرب كأسي عصير برتقال (٢٢٥ مل) أو تناول شمامة واحدة.

ويقول الدكتور شوارتز إن الوجبة الغنية بفيتامين (C) ضرورية جداً للمدخنين الذين يكونون عرضة لخطر الإصابة بالتهاب الشعب وانسدادها.

فقد كشفت العديد من الأبحاث نقص فيتامين (C) في دم المدخنين وذلك لأنه يُستهلك بسرعة بسبب مقاومة عوامل الأكسدة السامة في دخان السجائر. وهناك فرق بين المدخنين الذين يتناولون فيتامين (C) والذين لا يتناولونه.

ويقول الدكتور شولتز: إن تناول كميات ملح كبيرة يسبب أمراض الجهاز التنفسي مثل انتفاخ الرئة والتهابها وتلفها.

داء الربو

الأغذية التي تخفف داء الربو: البصل، الثوم، زيت السمك، الفلفل الحار، الفواكه والخضار الغنية بفيتامين (C)، والقهوة.

الأغذية التي تزيد الحالة سوءاً: المنتجات الحيوانية، مسببات الحساسية مثل الجوز والبيض والكولا.

ورد في كتاب الطب المصري القديم The Ebers Papyrus منذ عام ١٥٥٠ق.م. وصف التين والعنب واللّبان (البخور) والكمون وثمر العرعر والنبيذ والبيرة الحلوة، لعلاج داء الربو ،كما أوصى الصينيون القدماء بتناول أوراق الشاي (camellia sinesis) الذي استخلص منه دواء الربو «ثيوفيلين» عام ١٨٨٨. ونادى أطباء اليونان والرومان قديماً بتناول الأغذية الحريفة، مثل: الثوم والفلفل والهال والخل لعلاج داء الربو. وكتب الطبيب والفيلسوف المشهور في القرون الوسطى Moses Maimondes كتاباً بعنوان «بحث حول داء الربو» (Treatise on Asthma) نصح به بتناول السمك والشّمار والبقدونس والنعنع والبقلة والحلبة والفجل والتين والسفرجل والزبيب والنبيذ وثريد الشعير لعلاج الربو. وقد أثبت العلم الحديث أن الأغذية الحريفة والحارة والفواكه والخضار والسمك تعالج الربو.

أربع طرق للطعام لمداواة الربو :

ومع إن مرض الربو معقّد وغامض، إلا أننا نعلم أثر الغذاء في علاجه. [وبالمناسبة، فإن عدد المصابين بالربو في أمريكا ارتفع أكثر من ٥٠٪ منذ عام ١٩٨٠م إلى ١٠،٠٠٠،٠٠٠ (عشرة ملايين إصابة) عام ١٩٩٠م. وتضاعفت نسبة الوفيات].

ومن أعراض الربو الصفير عند التنفس والسعال وضيق النفس الذي قد يهدد الحياة أحياناً، إذ يسبب المخاط والإفرازات الأخرى انسداد الشعب الذي يؤدي للاختناق، إذا لم يتم التخلص منه وإزالته.

أما اليوم، فيعرف الخبراء أن سبب الربو الرئيس هو التهاب مزمن وتضخم في الشعب الهوائية وقنوات الأنف المؤدية إلى تقلصات العضلات وضيق مجاري التنفس وصعوبة التنفس.

وهكذا يتم التركيز في العلاج على مكافحة الالتهاب.

وتناول الأغذية المناسبة يخفف نوبات داء الربو ويمنعها بأربع طرق وهي: بالتحكم في التهاب مجاري التنفس، وبتوسيعها، بجعل المادة المخاطية رقيقة القوام في الرئتين بمنع آثار الحساسية المسببة لنوبات الربو.

العلاج بالبصل :

تناول البصل بانتظام، فهو يحتوي على ثلاثة عقاقير في الأقل مضادة للالتهاب المسبب للربو. فقد اكتشف الدكتور ولتر دورش من جامعة جوجانز جوتنبيرغ في مينز ـ بألمانيا نشاطاً قوياً مضاداً للالتهابات في عصير البصل ومركباته، وأن البصل له تأثير مضاد للربو. وفي إحدى التجارب، استنشقت بعض فئران التجارب الهستامين الذي يسبب أعراض الربو، فارتفعت الإصابة إلى ٣٠٠٪، وعند تقديم مستخلص البصل لها انخفضت الإصابة بالربو.

وللبصل تأثير على الإنسان أيضاً، فعند تناول عصير البصل قبل تعرض الأشخاص لمثيرات الربو، انخفضت نوبات الربو نحو ٥٠٪. وقد نسب الدكتور بورش الفضل لمادة الثيوسلفونات في البصل التي تعالج الالتهابات. كما إن البصل غني جداً بمادة الكورستين المضادة للالتهابات والخافضة لحساسية حمى القش.

والكورستين مضاد للأكسدة ويحدث توازن في أغشية الخلايا التي تفرز الهستامين. وهو شبيه بعقار الكرومولين المضاد للحساسية والمثبط لإفراز الهستامين.

واكتشف الدكتور إيريك بلوك من جامعة نيويورك الحكومية في الباني مركّبا كبريتياً غريباً في البصل يساعد على منع حدوث الربو والالتهابات. وثمة تفسير آخر هو فاعلية البصل في تدمير البكتيريا.

زيت السمك لعلاج الربو :

احرص على تناول السمك الدهني، فزيت السمك علاج آمن وطويل الأمد لداء الربو، فهو علاج لمجرى التنفس، ويتيح فرصة إعادة بناء أغشيتها، والمحافظة على سهولة التنفس.

هذا ما يقوله الباحثون البريطانيون. فقد أعطوا زيت السمك للأشخاص المصابين بداء الربو تعادل كميته تناول (٢٢٥ غم) من سمك الماكرين يومياً ولمدة عشرة أسابيع. فوجدوا أن هذا الزيت خفض إنتاج عوامل حفز الالتهاب بنسبة ٥٠٪.

وتدعى هذه العوامل: لوكوترينات وهي أقوى ألف مرة من الهستامين الذي يسبب تقلص الشعب الهوائية.

واستنتجوا: أن تناول السمك بانتظام (مثل السلمون والماكريل والسردين والتونا) يمنع من الإصابة بالربو، كما يساعد في الشفاء منه، ويمنع حدوث التهابات مع مجري التنفس. ومن المعروف أن الشعوب التي تأكل الأغذية البحرية باستمرار لا يتعرضون للإصابة بمرض الربو.

وأكدت ذلك دراسات أجريت في مستشفى جاي بلندن ومستشفى روشيد في باريس.

تحذير :

كشفت إحدى الدراسات أن تناول زيت السمك لا يفيد المصابين بالربو إذا كانوا يعانون أيضاً من حساسية للاسبرين.

تناول الخضار والفواكه للقضاء على الصفير أثناء التنفس :

«إذا أردت أن تتنفس بارتياح، تناول المزيد من الفواكه والخضار الغنية بفيتامين (C)، فهي تساعد أيضاً على علاج الربو»، كما يقول الدكتور شوارتز الذي حلل وجبات غذائية لـ ٩٠٠٠ شخص بالغ، واكتشف أن الأمريكيين الذين تناولوا أغذية غنية بفيتامين (C) ارتفعت نسبته بالدم وقلت إصابتهم بصعوبة التنفس الناجمة عن الربو والتهاب الشعب الهوائية.

وبشكل خاص، فإن تناول أغذية تحتوي على ٣٠٠ ملغم من فيتامين (C) يومياً في الأقل، تقلل من خطورة الإصابة بصفير التنفس والتهاب الشعب بنسبة ٣٠٪ وهي الكمية المتوفرة في ثلاثة أكواب من عصير البرتقال (٢٢٥ مل) أو (٤٥٠ غم) من البروكلي المطبوخ. ولكن غالبية الأمريكان يتناولون ربع هذه الكمية من فيتامين (C).

وفيتامين (C) مضاد للأكسدة، ويقوم بمعادلة شوارد الأكسجين الحرة التي تسبب الالتهاب. كما إنه يساعد في عملية الهستامين أيضاً (الذي يتشكل خلال تفاعلات الحساسية). وعلاوة على ذلك يؤثر فيتامين (C) على بروستاجلاندين الذي يتحكم بالالتهاب. كما أثبتت بعض التجارب أن تناول جرعات كبيرة من فيتامين (C) (٥٠٠ ـ ١٠٠٠ ملغم) يومياً حسّن وظائف جهاز التنفس وقاوم نوبات الربو.

الذين لا يتناولون اللحوم، يتنفسون أفضل :

ثمة براهين تدل على أن تناول الخضار والامتناع عن منتجات اللحوم يخفف من حدة الربو. ففي دراسة أجريت على ٢٥ مريض، تحسنت أحوال ٧١٪ منهم بعد أربعة أشهر من امتناعهم عن تناول اللحوم ومنتجات الألبان، وبعد سنة ارتفعت نسبة التحسن إلى ٩٢٪. ويقول الأطباء إن هذه الوجبات تخلو من مسببات الربو والالتهابات.

تناول الفلفل الحار :

«تناول الأغذية الحريفة والحارة للتوصل إلى الراحة مباشرة من داء الربو إذ تفتح المجاري التنفسية، كما يقول الدكتور أرفين زمنت خبير أمراض الرئة في جامعة كاليفورنيا بلوس أنجلوس. فقد فسر إن هذه الأغذية لها نشاط طارد المادة المخاطية مما يسهل عملية التنفس.

تساعد إفرازات الفم والحلق والرئتين في فتح مجاري التنفس وعلاوة على ذلك فإن التوابل الحارة لها خصائص أخرى مضادة للربو وتعمل مادة الكابسابسين الموجودة في الفلفل الحار مضاداً للالتهاب عند الأكل وتقوم

بوظيفة توسيع الشعب الهوائية لدى الأشخاص المصابين بالربو الخفيف والبصل والثوم خصائص مضادة للالتهاب.

القهوة علاج جيد للربو :

جرّب الكافائين لتوسيع الشعب الهوائية.

كان الكافائين في القرن التاسع عشر عقاراً رئيساً مضاداً للربو، ولكن في العشرينيات من القرن العشرين حلّ محله عقار الثيوفيلين ولا يزال شائعاً حتى الآن، ومع ذلك هناك أدلة على أن الكافائين يساعد على منع أعراض الربو وعلاجها وتقل إصابة شاربي القهوة بالربو، فقد كشفت دراسة أجريت على ٧٢٢٨٤ إيطالي فوق سن ١٥ سنة أن تناول القهوة لفترات طويلة منتظمة قلل حدة نوبات التهاب الشعب ومنع تكرارها وانخفضت الإصابة بالربو ٥٪ لدى الأشخاص الذين يتناولون فنجاناً واحداً في اليوم بانتظام و٢٣٪ عند تناول فنجانين يومياً و٢٨٪ عند تناول ٣ فناجين. ولا توجد هناك فوائد إضافية عند تناول ما يزيد على ٣ فناجين يومياً. ويقول الأطباء: بأن كمية الكافائين في ٣ فناجين قهوة لها نفس تأثير جرعة الثيوفيلين الذي يوسع الشعب الهوائية.

«إن القهوة الثقيلة من أكثر الأدوية شيوعاً وشهرة لعلاج الربو» دكتور هايد سولتر. مجلة أدنبرة الطبية ١٨٥٩م.

وبالمثل صرح الدكتور سكوت ويس، الباحث في جامعة هارفرد أن شرب القهوة بانتظام يمكن أن يزيل ٢ مليون حالة إصابة بالربو في الولايات المتحدة الأمريكية، وقام بتحليل نباتات صحية متعلقة بـ ٢٠,٠٠٠ أمريكي فتوصل إلى أن شاربي القهوة بانتظام قلّت إصابتهم بأعراض الربو بنسبة الثلث عن الأشخاص الذين لا يشربون القهوة. ولم يتعرض شاربو القهوة لنوبات الصفير في أثناء التنفس والتهاب الشعب والحساسية. ولكن تناول ثلاثة فناجين قهوة كان أكثر فائدة من فنجانين يومياً، على الرغم من أن تناول فنجان واحد يومياً كان له تأثير جيد. ويقول الدكتور ويس: إنّ القهوة والشاي من أقدم المشروبات المعروفة لتوسعة الشعب الهوائية، وتسهيل عملية التنفس وفتح مجاري التنفس.

واعتبرت إحدى الدراسات الكافائين فعالاً بنسبة ٤٠٪ مقارنة بعقار الأمينوفيلين. ومن الناحية النظرية ينقسم الكافائين داخل الجسم إلى مركبات أخرى وخصوصاً الثيوفيلين الذي يرخي العضلات المحيطة بالشعب الهوائية.

وتناول فنجانين قهوة ثقيلة يفيد في حالة علاج نوبات الربو الطارئة ويعادل فاعلية عقار ثيوفيلين حسب رأي باحثين من جامعة مانيتوبا.

البيبسي يسبب الربو :

تسبب بعض الأغذية إصابة مفاجئة بنوبات الربو، وخصوصاً عند الأطفال ومنها البيض والسمك والجوز والشوكولاتة، وكذلك الكولا، ولأسباب غير معروفة فهي تسبب ظهور أعراض الربو لدى الأطفال، كما اكتشف ذلك باحثون من مستشفى هامر سميث في لندن. فقد أفاد عشرة أطفال من الفئة العمرية ٧-١٧ بأنهم كانوا يصابون بصفير أثناء التنفس بعد الكولا مباشرة، واستمر ذلك من ساعة إلى يومين تقريباً.

احذر نوبات الربو المتأخرة بسبب بعض الأغذية :

تحدث الإصابة بالربو عادة خلال دقائق أو ساعة بعد تناول الغذاء المسبب، ولكن بعض الحالات تستغرق يوماً أو أكثر لظهور أعراض الربو. فقد أظهرت دراسة أجريت على ١١٨ مصاباً بالربو أن بعض الأغذية تأخر تأثيرها ٣٢ ـ ٣٨ ساعة بعد تناولها واستمر ٤٨ ـ ٥٦ ساعة. وقد تبين أن تجنب الأغذية المسببة للربو لمدة ستة أشهر أو سنة قلل الإصابة بالتهاب الشعب لدى ٩٣٪ من الحالات.

حليب البقر يسبب الربو :

احذر حليب الأبقار فهو من مسببات الإصابة بداء الربو، فقد تبين أن تناول وجبات غذائية خالية من الحليب يحسن حالة المصابين بالربو، ويسبب الحليب حساسية للصغار والكبار.

فقد أصيب رجل عمره (٢٩ عاماً) بالربو وتشنجات الشعب الهوائية مرتين أو ثلاث مرات في الأسبوع، واستمرت نوبات الإصابة ساعة إلى ساعتين، فكان يسعل سعالاً جافاً، ويعاني من ضيق التنفس بعد تناول وجبة الفطور، وازدادت حالته سوءاً فأدخل المستشفى مرتين. وذات يوم تناول كوب حليب بارد وبعد ذلك وجد نفسه في غرفة الطوارئ يعاني من تشنجات في الشعب الهوائية وطفح جلدي على جميع أجزاء جسمه، فأعطي العلاج اللازم، وتماثل للشفاء خلال ساعة، ولكنه أخضع لفحوصات أخرى في مدريد ـ إسبانيا.

وكان السبب الحليب، فعندما طلب منه شرب كوب حليب، أصيب بنفس حالة التشنجات والربو، وعند تناوله مادة كاسين المستخرجة من الحليب أصيب بنوبة صفير في أثناء التنفس وألم في البطن بعد ثلث ساعة.

ولم تظهر علامات تحذير للإصابة المفاجئة بالحساسية، كما يقول الأطباء. ولم يعانِ من حساسية تجاه أغذية أخرى، فإذا تجنب الحليب، لم يصب بأعراض الربو.

الربو بسبب الأكل الصيني :

احذر حمض الجلوتامين أحادي الصوديوم MSG، يصاب الأشخاص الذين لديهم حساسية تجاه MSG بالصداع، وإحساس بالحرقة خلف الرقبة، وضيق الصدر والغثيان وتصبب العرق، ومع ذلك، فإنه يسبب نوبات الربو أيضاً. وأحياناً يتأخر تأثيره بعد تناوله بـ ٦ـ١٢ ساعة، حسب ما توصل إليه باحثون أستراليون، عندما أجروا فحصاً على ٣٢ مصاباً بالربو.

وظهر: أن معظمهم تأثروا بتناول MSG. وتؤكد هذه الدراسات إن MSG يسبب الربو، وكلما ازدادت الكمية المستهلكة تزداد فرصة الإصابة.

استراتيجيات غذائية لمكافحة الإصابة بالربو :

* ركّز على تناول الأغذية المضادة للالتهابات التي تصيب أغشية القنوات والمجاري التنفسية، وتناول هذه الأغذية يومياً وهي: البصل، الثوم، السمك الدهني، الخضار والفواكه وخصوصاً الغنية بمضادات الأكسدة، لأنها تمنع الإصابة بالربو كما تعالج الشعب الهوائية.

* تجنب تناول الزيوت النباتية مثل زيت الذرة وزيت عباد الشمس وزيت العصفر الغنية بأحماض أوميغا ٦ الدهنية. فهي تزيد من الالتهابات وتبطل مفعول الأغذية المضادة للالتهاب وخصوصاً زيت السمك.

* تجنب أو قلل من تناول اللحوم والدهون الحيوانية لأنها تزيد من الالتهابات.

* تناول الفلفل الحار والأغذية المضاف إليها التوابل لمنع الإصابة بالربو وتخفيفها عند حدوثها، فهي تجعل عملية التنفس أسهل. وتفتح مجاري التنفس.

* يمكنك تناول القهوة لتخفيف حدة نوبة الربو في حالة الطوارئ، كما يمكنك شرب فنجان واحد وحتى ثلاثة فناجين قهوة لمنع أعراض الربو إذا كانت القهوة لا تسبب لك آثاراً سيئة جانبية.

* تجنب الأغذية التي تؤثر على سلامة تنفسك، أو التي تسبب نوبات الربو.

أمراض المثانة

الأغذية المساعدة على الوقاية من أمراض المثانة أو تخفيفها: التوت البري، العنبية، والكثير من السوائل.

الأغذية التي تسبب زيادة الحالة سوءاً : الكافائين والشوكولاتة.

تصيب أمراض المثانة النساء أكثر من أية أمراض أخرى باستثناء نزلات البرد، ويشعر المصاب بالحاجة الملحة للتبول عدة مرات، ويصاب بحرقة وألم في أثناء التبول ونزول الدم مع البول أحياناً. وتعرف هذه الأعراض بالتهاب المثانة وسببها بكتيريا Escherichia coli التي تصل إلى مجرى البول العلوي والمثانة (ومن الممكن ظهور أعراض التهاب المثانة دون الإصابة بالمرض عند استثارة المثانة).

التوت البري والعنبية: نظرية جديدة :

اشرب عصير التوت البري للوقاية من أمراض المثانة. فهذه نصيحة منذ قرون مضت ولا تزال تحظى بالمصداقية حتى الآن. فقد اعتقد الأطباء قديماً أن التوت البري يولّد حمض بولي يقتل بكتيريا E-Coli المسببة للمرض، ولكن العلم الحديث أثبت أن التوت البري والعنبية يحتويان على مركبات تمنع البكتيريا المعدية من الالتصاق بأغشية خلايا مجرى البول والمثانة ونشر المرض، حيث تتعلق بشعيرات على خلايا المثانة وتنشر العدوى. ولكن التوت البري يشل ذيولها التي تشبه الشعيرات وتزول مع البول ولا تحقق نشر العدوى.

واكتشف الدكتور أنتوني سوبوتا، أستاذ علم الأحياء المجهري بجامعة يونجز تاون في أوهايو: الآلية التي يعمل بواسطتها التوت البري عام ١٩٨٤م. وبعد ذلك نشر علماء إسرائيليون، في مجلة نيو إنجلاند الطبية عام ١٩٩١م New England Journal of Medicine، أنهم اكتشفوا مركبين على الأقل

في كل من التوت البري والعنبية يقومان بشل طاقة الجزئيات التي تمسك بها البكتيريا على جدار مجرى البول. وقام العلماء بفحص عدة أنواع من العصير الجريب فروت، والمانجا والجوافا والبرتقال والأناناس. وكان من العصير التوت البري والعنبية فقط هو الذي يحتوي على المادة الكيمياوية المناسبة لمكافحة الجراثيم المعدية والقضاء على قدرتها الالتصاقية. ويعتقد العلماء أن التوت البري والتوت الأزرق فريدان من نوعهما.

ويحتاج الشخص إلى (١١٥ـ ٤٥٥ مل) من عصير التوت البري.

وكشفت دراسة عام ١٩٦٦م، أجراها برودروموس ن. باباز من جامعة تفتس (كلية الطب)، أن شرب (٤٥٥ مل) من عصير التوت البري يومياً لمدة ثلاثة أسابيع منع الإصابة بالعدوى بنسبة ٧٣٪ عند ٦٠ مريضاً. وعندما توقفوا عن شرب العصير، ظهرت العدوى عند نصفهم تقريباً خلال ستة أسابيع. كما إن تناول (١١٥ ـ ١٧٠ مل) من عصير التوت البري المشكل (٣٠٪ عصير توت بري) لمدة سبعة أسابيع وقى من الإصابة بعدوى مجرى البول لدى ثلثي أفراد المجموعة المؤلفة من ٢٨ رجلاً وامرأة على وفق دراسة عام ١٩٩١م.

أسطورة حمض التوت البري :

يرى بعض الأطباء أن عصير التوت البري ليس علاجاً جيداً لاحتوائه على بول حمضي بدرجة عالية قد يثير المثانة، ويزيد من سوء أعراض المرض. ولكن هذه المخاوف ليست منطقية، وقائمة على أساس ضعيف.

ويقول الدكتور وايام جراهام جوريرو من قسم المسالك البولية بكلية الطب في هيوستن: «إن الحمض في التوت البري خفيف ولا يثير المثانة ولا يضر بها.»

وصفة غذائية لمنع أمراض المثانة :

* إذا كنت مصاباً بأمراض المثانة متكررة الحدوث، تناول (٢٢٥ مل) من عصير التوت البري أو كوكتيل التوت البري، فهناك احتمال كبير أنه سيمنع الإصابة في المستقبل إذا كان سببه بكتيريا E. Coli.

* تناول العنبية (التوت الأزرق) الذي يحتوي على مانعات التصاق البكتيريا على غشاء جدران المثانة.

* اشرب الكثير من السوائل - على الأقل (١.٧ لتر) يومياً.

* تجنب تناول الكافائين والشوكولاتة لأنها تثير الأنسجة الملتهبة.

ملحوظة مهمة :

قد يمنع عصير التوت البري أمراض مجرى البول المتكررة، ولكن لا يُنصح بالاعتماد على ذلك بوصفه علاجاً، وقد يكون من الضروري أخذ مضادات حيوية بوصفة طبية.

العلاج بالسوائل :

اشرب المزيد من السوائل لمنع الإصابة بأمراض المثانة وعلاجها، فالسوائل تذيب تركيز البكتيريا في البول، وتزيد عدد مرات التبول الذي يساعد على التخلص من البكتيريا ولما كانت البكتيريا من نوع (E. Coli) تتكاثر بسرعة فإنها تبقى في المثانة وتسبب الألم والإحساس بالحرقة وأعراض أخرى. وتزيد السوائل بأنواعها المختلفة كمية البول التي تطرد البكتيريا، وهكذا فإن عصير التوت البري يقوم بغسل البكتيريا وإصابتها بالشلل في الوقت نفسه.

احذر الكافائين والقهوة :

تصاب أغشية مجرى البول بالتهاب المثانة، وهكذا فإن بعض الأغذية تثيرها وتزيد من سوء الحالة وينصح الدكتور جوريرو بتجنب الكافائين والشوكولاتة إذا كان الشخص مصاباً بمرض المثانة.

فيروس الهربيز
(القوباء - مرض جلدي)

إذا كنت معرضاً للإصابة بفيروس الهربيز، فالأغذية التي يجب أن تتجنبها هي الشوكولاتة، والجوز، والأغذية المحتوية على الجيلاستين.

هل تعاني من تقرحات في الوجه؟ أو بثور الحمى؟ أو تقرحات في الفم؟ أو تقرحات في الجهاز التناسلي؟ أو التهابات في الأعصاب؟ فإذا كان ذلك صحيحاً فإنك مثل ٣٠ مليون أمريكي يعانون من فيروس الهربيز، وربما تستطيع التحكم بهذا المرض عن طريق الغذاء الذي تأكله وعلى الرغم من أن هذا الفيروس يكمن في ٩٠٪ من الناس، فإن الغذاء هو الذي يحدد تنشيطه وتحوله إلى أعراض مرض الهربيز، كما يقول الدكتور ريتشارد جرفتس أستاذ فخري بكلية الطب بأنديانا وأخصائي الأمراض المعدية.

الإكثار أو الإقلال من بعض الأغذية يتحكم بمرض الهربيز :-

إليك تفسير الدكتور جرفتس.

تنتهي جزئيات الغذاء الذي نتناوله إلى خلاياك وسواءً حصل الفيروس على كمية قليلة من الغذاء أو كثيرة، فإن ذلك يحدد الإصابة بالمرض، فإذا تغذى فيروس الهربيز على المادة المناسبة له فإنه ينمو بقوة ويسبب تقرحات في الوجه وبثور الحمى وتقرحات في الفم وتقرحات في الجهاز التناسلي والتهابات في الأعصاب وأعراض أخرى. ومن ناحية أخرى يمكنك تجويع الفيروس بحيث لا يسبب لك أية مشاكل.

فهناك أغذية تقوي الفيروس وأخرى تضعفه ففي الخمسينيات من القرن العشرين، اكتشف أن بعض الأحماض الأمينية في الأغذية تضعف أو تشجع نمو فيروس الهربيز. فعلى سبيل المثال عند إضافة الحمض الأميني أرجنين لفيروس الهربيز نما بقوة، أما إضافة الحمض الأميني ليسين فقد أوقفت نمو

وانتشار فيروسات الهربيز في الخلايا. وتفسر هذه الظاهرة إحدى النظريات التي تقول بأن الليسين يلف حزاماً واقياً حول الخلية مانعاً الفيروس من اختراق الخلية وسلبها محتوياتها، فإذا كانت الحالة هكذا، أليس منطقياً إطعام فيروس الهربيز وجبة قليلة الأرجنين وغنية بالليسين؟ هذا ما اعتقده الدكتور جرفتس، وينصح مرضاه منذ ٢٠ سنة بتناول أغذية غنية بالليسين وفقيرة بالأرجنين وهكذا تتحكم بفيروس الهربيز.

تجارب أجريت على الأرجنين :

أجرى الدكتور جريفث اختباراً بإعطاء مرضاه جرعات كبيرة من الأرجنين (٥٠٠ ملغم) أربع مرات يومياً، وقلل من تناولهم الليسين. فأصيب ثلاثة من خمسة منهم بنوبات الهربيز، حتى أنه أوقف الدراسة. وأصيب أحد المشاركين ببثور تحت العين بينما كان يعاني قبل ذلك من بثور على الشفة فقط.!

وتفشى الهربيز فأصاب طفلة صغيرة ببثور حول الفم، وكان ذلك بعد تناول الأرجنين.

وكم من الأرجنين يحتاج الشخص أن يتناول؟ (٥٥ غم) من الفستق أو الشوكولاتة!

وفي الوقت نفسه فإن تناول أغذية غنية بالليسين تساعد على مكافحة مخاطر الأرجنين. والأغذية الغنية بالليسين هي: الحليب، فول الصويا، اللحم (ولحم البقر والخنزير) (وغالباً ما يضاف الليسين إلى علف الحيوانات، ولذلك يكثر في اللحوم). «وقد لاحظت أن المصابين بالهربيز لا يشربون الحليب بكثرة، كما يقول الدكتور جريفث. وعلاوة على ذلك، فعندما يبلغ الرضع مرحلة الفطام يصابون عادة بأول نوبة هربيز، بعد فطامهم من حليب غني بالليسين.

الأغذية التي تساعد على زيادة الإصابة بالهربيز :

تحتوي الأغذية التالية على نسبة عالية من الأرجنين مقارنة بالليسين، ولذلك تحفز نمو فيروس الهربيز حسب رأي الدكتور ريشارد جريفث.

اجتنب ما يلي :

اللوز، الجوز البرازيلي، الكازو (البلاذر الأمريكي)، البندق، الفول السوداني، الجوز الأمريكي، الجوز والشوكولاتة والجيلاتين.

قلل من تناول الأغذية التالية، إن كنت تأكل الكثير منها :

جوز الهند، الشعير، القمح، الشوفان، القمح ونخالة القمح، المعكرونة، الملفوف المسلوق (Brussels Sprouts).

ولكني آكل الجوز ولا أصاب بالهربيز :

لا يصاب كل شخص يأكل الأغذية الغنية بالأرجنين بأعراض الهربيز، كما أن الامتناع عنها لا يعني بالضرورة الوقاية الكاملة من الإصابة بالهربيز. يستطيع بعض الأشخاص تناول كميات كبيرة من الجوز دون حفز الفيروس. لماذا؟ «تماماً مثل حالة الأشخاص الذين يتناولون الملح ولا يصاب جميعهم بارتفاع ضغط الدم، كما يقول الدكتور جريفث. إن ذلك يختلف من فرد لآخر.

بإمكانك اتباع رجيم غذائي غني بالليسين، وفقير بالأرجنين لمنع الإصابة بالهربيز وعلاجها. إن أسوأ ما يمكنك القيام به هو تناول أغذية غنية بالأرجنين مثل الجوز، وأنت مصاب بالبثور وتقرحات في الوجه. فهذا يساعد في نمو الفيروس. ولا يحظى الدكتور جريفث بموافقة الخبراء كافة، ولكن لا خطر باتباع النظام الغذائي، وقد يكون البديل تناول أدوية باهظة الثمن، ولها آثار جانبية، وفائدة علاجية قليلة.

كيفية معرفة الإصابة بالهربيز بسبب الغذاء :

«ما عليك سوى التجربة»، يقول الدكتور جريفث، فيمكنك معرفة ذلك بسرعة. تناول المزيد من الفول السوداني والشوكولاتة والجيلاتين، وراقب إن كنت

ستصاب ببعض البثور أو الألم في اليوم التالي.

ويحتاج المرء إلى تناول كمية تعادل حفنة اليد الواحدة من الفول السوداني ليختبر الإصابة بنوبة هربيز أو (١٠٠ غم) جوز.

«من السهل التخلص من كمية الأرجنين في وجباتك الغذائية بعدم تناول الجوز والشوكولاتة والجيلاتين، ويشكل الجوز المغطى بالشوكولاتة خطراً مضاعفاً.»، ريتشارد جريفث.

إذا كنت غير مصاب بالحساسية ضد هذه الأغذية المذكورة أعلاه، فلا تقلق، أما المعرضون للإصابة بالحساسية منها، فهم يعرفون آثارها.

توقف في وقت مبكر إذا أصبت بمرض الهربيز، وعالجه بتناول جرعات كبيرة من الليسين، لأن طريقة تناول القليل من الأرجنين صعبة. وكلما قاومت الفيروس بسرعة، كان ذلك أفضل لك، لأنه يكون في مراحله الأولى.

سندويش زبدة (الفول السوداني) :

اجتنبي زبدة الفول السوداني الغنية بالأرجنين، فقد اكتشفت إحدى المصابات بمرض الهربيز الذي يصيب الأعضاء التناسلية وخصوصاً عند اقتراب موعد العادة الشهرية أن هذا المرض مؤلم جداً. فوصف لها الدكتور جريفث نظاماً غذائياً قليل الأرجنين، وغني بالليسين عن طريق الكبسولات (٥٠٠ ملغم) مرتين يومياً، فانخفض الألم واختفت الأعراض لمدة أكثر من عام ثم ظهرت ثانية، والسبب عودتها لتناول سندويشات زبدة الفول السوداني على الغداء وبذلك حصلت على الكثير من الأرجنين. وبعد توقفها عن تناول زبدة الفول السوداني، تلاشت أعراض الإصابة ثانية، ولم تصب بأية أعراض لمدة خمس سنوات، كما يقول الدكتور جريفث.

الطحالب البحرية لعلاج الهربيز :

تناول الطحالب البحرية لعلاج الهربيز، فعندما يقابل فيروس الهربيز طحالب بحرية صالحة للالتهام فإنه يتراجع، هذا ما اكتشفه باحثان من مختبرات

العلوم البيولوجية التابعة لجامعة كاليفورنيا في بيركلي. فقد وضعوا خلاصة ثمانية أنوا ع من الطحالب البحرية من عائلة الطحالب الحمراء في أنابيب مختبر مع خلايا الإنسان المصابة بفيروس سمبلكس١ .(التي تسبب القروح الباردة أو فيروس٢ (المسبب لهربيز الأعضاء التناسلية).

فقد انخفض انتشار الفيروس بنسبة ٥٠٪. ومن اللافت للانتباه، عدم نمو الفيروس بتاتاً عند تعريض خلايا الإنسان إلى خلاصة الطحالب البحرية وإضافة الفيروسات بعد ساعتين.

الهربيز (داء القوباء) والشوكولاتة :

يصاب نصف الأشخاص الذين تزيد أعمارهم عن ٨٠ عاماً بالهربيز، ويحدث عند ظهور الفيروس الكامن في الجسم مدة طويلة وذلك عند انخفاض المناعة مع تقدم السن، إذ يصل الفيروس إلى الخلايا العصبية مسبباً آلاماً الجلد، وحتى بعد الشفاء، يظل الألم لدى ٥٪ من الحالات بسبب النورالجيا. ويحتاج هذا المرض إلى عناية طبية. وينصح الدكتور جريفث الابتعاد عن الأغذية الغنية بالأرجنين. ومن الأمثلة على ذلك، احتفظت سيدة مريضة كبيرة السن بقالب شوكولاتة على شكل أرنب واستخدمته للزينة، ثم أكلت معظمه ذات يوم، فأصيبت في اليوم التالي بالهربيز. فإذا كان المرء مصاباً بالنورالجيا الفيروسية المتأخرة (postviral neuralgia) (وهي آلام عصبية فيروسية)، ينصح بتناول قرصين ليسين (٥٠٠ ملغم) ثلاث أو أربع مرات يومياً فقد يخفف الألم.

نصائح لمكافحة التقرحات والبثور وتقرحات الجهاز التناسلي والتهابات الأعصاب :

إذا أصبت بالهربيز، قلل من تناول الجوز الغني بالأرجنين، والشوكولاتة والجيلاتين. وتوقف عن أكل الأغذية الغنية بالأرجنين، فإن الإقلال من تناولها يحبط الفيروس، وإذا لم يتحسن المريض، ينصح الدكتور جريفث بتناول قرصين (٥٠٠ ملغم) من الليسين يومياً طوال فترة الإصابة أو ظهورها ثانية.

وقد لا يتحسن جميع المرضى باتباع الوصفة المذكورة أعلاه، ولكن قد يشعر البعض بانخفاض نسبة الألم.

مشاكل المفاصل والعظام

التهاب المفاصل الرثياني (الروماتيزم) :

الأغذية المسببة للروماتيزم: الذرة، والقمح، والحليب، واللحم، والزيوت النباتية من نوع أوميغا ٦ (زيوت الذرة والعصفر وعبادة الشمس).
الأغذية التي تخفف ألم الروماتيزم: السمك الدهني، والخضار (وجبة النباتيين) والزنجبيل.

تزخر الكتب الطبية القديمة بالأغذية العلاجية للروماتيزم: تجنب الطماطم والبطاطا واللحوم والأغذية المحتوية على الأحماض والتوابل والحمضيات والقهوة والسكر الأبيض والحبوب. وتناول المزيد من عشب البحر (Kelp) ومخالب الشيطان (devil's claw) واليكّه (yucca). فقد وصف تناول زيت كبد سمك القد لعلاج الروماتيزم والنقرس. ومع حلول منتصف القرن التاسع عشر كان يوصف زيت سمك القد لعلاج العديد من أمراض المفاصل والعمود الفقري وذلك طبقاً لما ورد في كتاب صرف الأدوية الأمريكي لعام ١٩٠٧م.

وقد شاع استخدام زيت كبد سمك القد في كتاب ديل الكساندر الأكثر مبيعاً إذ زعم أنه «يزيت المفاصل» وكان تفسيره سهلاً ولكن العلم الحديث يؤيد ما جاء به.

لم يعد العلاج بواسطة الغذاء مجرد قصص شعبية (فولكلورية) :

لقد رفضت فكرة أن الغذاء يعالج الرماتيزم، وخصوصاً التهاب المفاصل الرثياني. على أنها هراء خطير ساد في القرون الوسطى.

ولا يزال البعض الذين لم يواكبوا التقدم في مجال الطب يرون ذلك، ولكن الاكتشافات الطبية أثبتت قدرة الغذاء على تخفيف حدة الالتهابات التي تشكل العملية الرئيسة لالتهاب المفاصل، الذي يعني بالترجمة الحرفية «نار في المفاصل» مما جعل أخصائيي التهاب المفاصل يعترفون بأن الغذاء يخفف أعراض هذا المرض، وأنه السبب في الإصابة أحياناً.

وهناك أثر للوراثة في الإصابة بهذا المرض، وثمة أدلة تدل على أن السبب هو فيروس، ومع ذلك يلعب الغذاء دوراً أساسياً في الإصابة به أو الوقاية منه.

ويؤيد العلم فكرة بدائية فولكلورية سادت قديماً مفادها أن الأغذية كالشياطين التي تحتل الأجسام وتدمرها لدى بعض الأشخاص.

وأن الغذاء المفضل لديك قد يكون سبب هلاكك وعذابك.

وإليك قصة السيدة (X) :

أصبتُ بالشلل بسبب رغبتي القوية بتناول الجبنة :

نشرت دراسة حالة لمريضة بالرماتيزم بعنوان: «التهاب المفاصل الرثياني والغذاء» في المجلة الطبية البريطانية "British Medical Journal"

السيدة (X) المسكينة أصيبت بالتهاب المفاصل الرثياني الذي حيرها (١١) سنة، فالتهبت مفاصل اليدين والرجلين والحوض وانتفخت، ونادراً ما استطاعت القيام بأية حركة دون إحساس بألم شديد وإنهاك وتصلب عدة ساعات كل يوم.

وجربت جميع العقاقير الحديثة فلم تنفع، حتى إن تبديل الدم لم يحقق لها الشفاء، بل إن الآثار الجانبية السامة زادت الطين بلة.

وبعد كل الفحوصات والعلاج، بدأ أخصائي الروماتيزم بمستشفى هامر سميث بلندن يتساءل عن رغبتها الشديدة للجبنة. فاعترفت بذلك، وأنها عندما كانت في أوائل العشرينات من عمرها أحبت الجبنة لدرجة كانت تأكل (٤٥٠ غم) يومياً. ولاحظ الأطباء حساسيتها للأدوية، حتى أنها إذا تناولت أسبرين تصاب بألم في المعدة.

فنصحها الأطباء بالامتناع عن تناول منتجات الألبان جميعها: الحليب والزبدة والجبنة. وخلال ثلاثة أسابيع بدأ الانتفاخ في مفاصلها بالانكماش ثم اختفى تماماً، وزال الألم، وأظهر تحليل الدم أن نظام المناعة عندها عاد يعمل كالمعتاد ويؤدي وظائفه التي كانت معطلة. وبعد أكثر من عقد من الزمن من المعاناة والألم الشديد الذي يسبب الوهن تماثلت للشفاء التام.

ولكن أكلت في يوم من الأيام بعض منتجات الألبان عن طريق الخطأ، فعادت أعراض إلتهاب المفاصل الرثياني لها.

وأعيدت لها الفحوص التي أثبتت أن الجبنة هي السبب في حالتها. فإذا امتنعت عن تناولها شفيت.

كيف يؤثر الغذاء على التهاب المفاصل :

هناك طريقتان يتحكم الغذاء بواسطتهما بالتهاب المفاصل، الأولى: أن مكونات الغذاء، وخصوصاً الدهون، يمكن أن تنظم وظائف الأجسام الشبيهة بالهرمونات وتساعد على التحكم بالالتهابات والألم وأعراض إلتهاب المفاصل.

والثانية، هي أن التهاب المفاصل ناتج عن حساسية مفرطة لبعض الأغذية: وهكذا يستطيع المرء علاج الأعراض بتناول بعض الأغذية التي تعمل كالدواء في تخفيف الألم والأورام والإنهاك والتصلب الناجمة عن التهاب المفاصل، ومن جانب آخر، فإن الامتناع عن تناول بعض الأغذية يؤدي إلى الشفاء التام.

ولا أحد يدري سبب الإصابة بالتهاب المفاصل لدى البعض. وهناك رأي يقول: بأن المصابين بهذا المرض يعانون من «تسرب في الأمعاء» يؤدي إلى خروج محفزات الحساسية إلى الدورة الدموية، إذ تسبب الالتهاب والأعراض الأخرى.

ونظرية أخرى مفادها أن البكتيريا في الأمعاء تتغذى على أغذية معينة ثم تفرز سموماً تسبب ظهور أعراض المرض.

ويقول الدكتور ريشارد بانوش، الباحث الرائد في حقل إلتهاب المفاصل: «إن «إلتهاب المفاصل الناجم عن الحساسية» يختلف عن التهاب المفاصل الرثياني (الروماتيزم).

وعلى الرغم من ذلك فإن ارتباط الغذاء بالتهاب المفاصل قضية مهمة جديرة بالاهتمام.

الذرة سبب آخر للإصابة بالتهاب المفاصل :

وقصة أخرى شبيهة بقصة السيدة (X) نشرها الدكتور رونالد وليامز، طبيب إنجليزي يعمل في لندن. وتروي إصابة سيدة أخرى بالتهاب المفاصل بسبب تناولها الذرة عن طريق عقار وصف لها. فتوقفت عن تناول الذرة وتحسنت حالتها خلال أسبوع، ولكن ولسوء الحظ عاد لها المرض لأنها تناولت، من دون علمها، صلصة مضافاً لها طحين الذرة، وبعد توقفها عن ذلك تماثلت للشفاء.

«لا أحد يزعم أن جميع إصابات إلتهاب المفاصل سببها حساسية لبعض الأغذية، ولكن لو أن إصابة واحدة من بين عشرين سببها حساسية لغذاء ما (رغم اعتقادي بأن النسبة أكثر من ذلك بكثير) فإنني أتساءل عن سبب رفض الاستمرار في بحث أسباب المرض الناجم عن الحساسية». الدكتور رونالد وليامز ـ لندن.

احذر تناول الحبوب :

تماثلت إحدى المصابات بالتهاب المفاصل الرثياني من المرض عندما توقفت عن تناول الحبوب، كما أفاد باحثون إيطاليون من جامعة فيرونا بذلك. وتدهورت حالتها باستمرار إلى أن اكتشف الأطباء أنها تعاني من حساسية للحبوب.

ونتيجة لذلك، أوقفوها عن تناول الحبوب لمدة ثلاثة أسابيع فتحسنت حالتها، وخضعت لاختبار للتأكد من إصابتها بالحساسية، فتناولت الحبوب، فعادت أعراض الالتهاب: (ألم في المفاصل، وتصلب). وامتنعت ثانية فتوقفت الالتهابات.

وأكدت دراسة بريطانية أن الحبوب، وبشكل خاص الذرة والقمح تسبب التهاب المفاصل الرثياني لدى المصابين بحساسية للأغذية. والعنصر المسبب لالتهاب المفاصل هو الجلوتين الموجود في القمح.

الامتناع عن تناول بعض الأطعمة بعض الوقت :

إن الصوم أو الامتناع عن تناول بعض الأغذية يخفف الإصابة بالتهاب المفاصل بل ويشفي بعض الحالات. ويختلف تأثير الغذاء من شخص لآخر، ولكن السبب المباشر للإصابة هو تناول اللحوم والدهون الحيوانية.

وقد وجد العديد من المصابين بالتهاب المفاصل أن العلاج باتباع نمط الغذاء النباتي التقشفي (الاسبارطي) يحقق لهم الارتياح من الألم، وكذلك وجبات وصفها الطبيب كولن دونغ من سان فرانسيسكو التي نشرت في أحد الكتب الأكثر مبيعاً عام ١٩٧٣م بعنوان "The Arthritis Cookbook" ووجبة دونغ

لا تحتوي على اللحوم والطماطم، ومنتجات الألبان والفلفل والكحول والتوابل الحارة والمواد الكيمياوية وخصوصاً (MSG)، ويقول الدكتور دونغ: «إن مثل هذه الأغذية تسبب إلتهاب المفاصل التحسسي»: (الناجم عن الحساسية).

ولدى اتباع (٢٦) من المصابين بالتهاب المفاصل تعاطي وجبة الدكتور دونغ، التي وصفها لهم الدكتور ريشارد بانوش رئيس دائرة الطب بمركز طب سينت بارنباس بنيوجيرسي، تحسنت أحوال خمسة (٥) منهم، وكذلك تحسنت صحة الآخرين الذين تناولوا وجبات لا تحتوي على بعض الأغذية. فلم يشعروا بالتصلب صباحاً، وانخفضت نسبة الانتفاخ وهشاشة المفاصل. ولكن عدم الالتزام بالنمط الغذائي، سبب عودة أعراض الالتهاب. وتوصل الدكتور بانوس إلى أن بعض المصابين كانوا يعانون من حساسية للحليب أو الروبيان أو النترات (مادة حافظة للحوم المقددة).

ثلاثة أسباب للامتناع عن تناول اللحوم إذا كنت مصاباً بالتهاب المفاصل الرثياني :

١ـ تحتوي اللحوم على نوع من الدهن يحفز إنتاج عوامل مسببة للالتهاب في الجسم.

٢ـ قد تسبب اللحوم حساسية التهاب المفاصل لدى البعض، وقد تعود أسبابها للوراثة.

٣ـ تحتوي بعض أنواع اللحوم وخصوصاً المقددة والمملحة مثل لحم الخنزير والنقانق واللحوم المعالجة الباردة على مواد حافظة وكيماويات أخرى تسبب إلتهاب المفاصل التحسسي لدى البعض.

كما إن الدهون الحيوانية لها خصائص تسبب الالتهاب.

دعوة إلى اتباع الوجبات النباتية :

توقف عن تناول اللحوم لتزول عنك أعراض الإصابة بالتهاب المفاصل، هذا ما أعلنته دراسة قام بها باحثون من النرويج عام ١٩٩١م. فقد أظهرت الدراسة أن الوجبات الخالية من اللحوم خففت أعراض التهاب المفاصل بنسبة ٩٠٪.

فالدهون الحيوانية تحرض على إلتهاب المفاصل علاوة على الحساسية للحوم لدى البعض.

فقد وجد الدكتور جنز كجلدزن كراف (Jens Kjeldsen-Kragh) من معهد المناعة والروماتيزم بمستشفى الروماتيزم الوطني في أوسلو أن اتباع نظام غذائي نباتي، زاد من قوة القبض بإحكام وخفض الألم وانتفاخ المفاصل وتصلبها صباحاً لدى ٩٠٪ من المصابين بالتهاب المفاصل، الذين شاركوا في هذه الدراسة. وشعر المشاركون بالتحسن خلال شهر واحد، واستمروا كذلك خلال سنة كاملة استغرقتها التجربة.

وتناول المشاركون لمدة أسبوع سوائل مثل الشاي وشوربة الخضار والمرق وعصير الجزر والشمندر والكرفس والبطاطا، وبعد ذلك ولمدة (٣-٥) أشهر اتبعوا نمطاً غذائياً نباتياً (لا يحتوي على أية منتجات حيوانية، بما في ذلك السمك واللحم والحليب والبيض). كما تجنبوا تناول الجلوتين (القمح) والسكر المكرر والحمضيات، والتوابل الحارة والمواد الحافظة، لاحتمال أنها تحفز ظهور الأعراض.

ثم بدؤوا عملية تناول الأغذية تدريجياً، (الخضار أولاً، ثم منتجات الألبان والحبوب) فإذا حدثت انتكاسة والتهاب في المفاصل خلال ٢-٤٨ ساعة بعد تناول الغذاء، توقفوا عن أكله، وكانوا ينتظرون أسبوعاً ثم يكررون المحاولة. فإذا سبب الغذاء الأعراض مرةً ثانيةً امتنعوا عن تناوله تماماً.

واستنتج الدكتور كراف أن قرابة ٧٠٪ من المرضى تحسنوا لتجنبهم تناول الدهون وخصوصاً الدهن الحيواني الذي يحفز الالتهاب.

أما الآخرون فقد شعروا بالتحسن لعدم تناولهم الأغذية المسببة للحساسية.

دليل أن الخضار علاج أكثر فاعلية من الأدوية :

اختفت أعراض إصابة امرأة بالالتهاب المفاصل لاتباعها وجبة نباتية،

فتوقفت عن تناول العقاقير والاعتماد عليها، حسب رواية طبيبها من نيوجيرسي، الدكتور جويل فهرمان الذي نشر في مجلة طبية ما يلي: «يبدو أمراً منافياً للعقل أن يفيد تناول غذاء بسيط في علاج التهاب المفاصل، إنه أكثر فعالية مما يبدو عليه، وإن عدم الدفاع عن هذا الرأي يتسم باللامسؤولية.

وإليكم وصفاً للحالة :

خضعت إحدى النساء المصابات بالتهاب المفاصل وعمرها ٦٢ سنة إلى تناول تسعة أدوية مختلفة، فلم تكن تستطع إغلاق يدها وتحكم قبضتها لمدة عشر سنوات، وتألمت من المفاصل، فقررنا أن تتبع نظام الصوم (الامتناع عن بعض الأطعمة). ثم تناولت وجبة غذائية نباتية، وبعد اتباع الصوم الذي أشرف عليه أطباء، تماثلت للشفاء من التهاب المفاصل، واستمرت في اتباع الوجبة الغذائية النباتية لمدة خسة أشهر، فلم تظهر عليها أية أعراض، وهي الآن لا تحتاج إلى تناول الأدوية التسعة التي اعتادت عليها قبل مراجعتي ولمدة ستة أشهر، واستعادت قوتها الجسدية ونشاطها الحركي الذي فقدته منذ عشر سنوات خلت!.

عشرون غذاءً تزيد من سوء حالة المصابين بالتهاب المفاصل :

الغذاء	النسبة
الذرة	٥٦
القمح	٥٤
لحم الخنزير	٣٩
البرتقال	٣٩
الحليب	٣٧
الشوفان	٣٧
الجاودار	٣٤
البيض	٣٢
لحم البقر	٣٢
القهوة	٣٢
الشعير المنقوع في الماء	٢٧
الجبنة	٢٤
الجريب فروت	٢٤
الطماطم	٢٢
الفول السوداني	٢٠
السكر (قصب السكر)	٢٠
الزبدة	١٧
لحم الخروف	١٧
الليمون	١٧
فول الصويا	١٧

هل التهاب المفاصل سببه حساسية من الحليب؟

إذا كنت مصاباً بالتهاب المفاصل، توقف عن شرب الحليب لمدة أسبوع وراقب حالتك واختفاء الأعراض. هذا اختبار بسيط وسريع وقد يؤدي إلى نتائج مدهشة.

ثمة أدلة كثيرة تثبت أن منتجات الألبان تحفز التهاب المفاصل لدى البعض. فعلى سبيل المثال، أجرى الدكتور ريتشارد بانوش اختباراً على امرأة عمرها (٥٢) سنة، عزت إصابتها بالتهاب المفاصل إلى الحليب فقط. فكانت كلما شربت حليباً مجففاً مجمداً (يعادل ٢٢٥ مل) تصاب بأعراض التهاب المفاصل وتصلبها صباحاً لمدة نصف ساعة.

وكانت الأعراض تزداد سوءاً بعد شرب الحليب بـ ٢٤-٤٨ ساعة، وتختفي بعد يوم أو يومين، واستطاعت التحكم بالتهاب المفاصل بعدم تناولها منتجات الألبان.

واستطاع الدكتور بانوش إصابة بعض الأرانب بالتهاب غشاء المفاصل باستبداله الماء بالحليب.

هل اللاكتوز أو الحليب يسبب التهاب المفاصل؟ الإجابة نعم، وخصوصاً لدى النساء، ولكن الخبراء لا يعرفون السبب. فقد أجريت دراسة على (١٥) سيدة و(٨) رجال مصابين بالتهاب المفاصل، وتحسنت حالة سبع منهم بنسبة ٥٠٪ بعد امتناعهم عن شرب الحليب، وجميعهن نساء، وتبين نقص اللاكتوز لديهن (وهو الأنزيم الذي يساعد على هضم لاكتوز سكر الحليب). وهكذا، ينصح النساء اللواتي لديهن حساسية للحليب بالامتناع عنه خشية الإصابة بالتهاب المفاصل.

وماذا عن فوبيا الطماطم؟

وماذا عن الطماطم والبطاطا الحلوة والباذنجان والفلفل الحلو التي يشاع أنها تسبب ظهور أعراض التهاب المفاصل؟

تجنب هذه الأغذية وستختفي أعراض التهاب المفاصل لديك، وهذه حكمة

شعبية تتردد كثيراً على المسامع.

فقد اكتشف الدكتور نورمان تشايلدرز بعد إصابته بأعراض التهاب المفاصل أن الطماطم هي السبب. فكانت الطماطم أحياناً تعدُّ مسببة للوفاة، وتسبب عائلة النباتات المذكورة أعلاه اضطرابات مفاصل المواشي.

كيف تؤدي الأغذية إلى التهاب المفاصل؟

لا أحد يعلم حقاً كيفية انتشار إلتهاب المفاصل الذي ينتج عن الحساسية لبعض الأغذية. ولعدم توفر دراسات محددة حول التهاب المفاصل الناتج عن الحساسية، فإنه حتماً يخضع للاجتهادات الشخصية والتخمينات الواسعة.

ولهذا لم تشكل أكثر من ٥٪ حسب رأي الدكتور (Dr. Panush) بانوش، أما زميله في البحث فيرى أن النسبة تتراوح ما بين ٢٠ـ٣٠٪. (Dr. James Brenman) والدكتور جيمس برنمان من جامعة سنسناتي، هو رئيس لجنة أخصائيي الحساسية.

ويرى أن نسبة العلاقة بين التهاب المفاصل والحساسية أكثر مما ورد آنفاً.

يقول الدكتور برنمان (Dr. Brenman) «إنه من المعقول أن نقدر نسبة المستفيدين من مرضى المفاصل نتيجة اتباع أنظمة غذائية تتراوح ما بين ٦٠ـ٨٠٪».

وفي إحد اختبارات التحدي المستقلة تم التوصل إلى أن نسبة ٨٥ـ٩٠٪ من المرضى قد أظهروا علامات تفاقم المرض عند تناولهم لبعض الأطعمة.

يقول الدكتور (Childers) إنه: «عندما تخلص من فصيلة النباتات السالفة الذكر مثل البطاطا، البندورة والفلفل الحار من نظامه الغذائي، فإنه ما لبث أن تماثل للشفاء التام من جميع آلامه المفصلية».

ويضيف: إنه تلقى الكثير من الشهادات أو الأدلة من آلاف آخرين تثبت صحة ما قد ذهب إليه».

ويؤكد الدكتور (Childers) إن هذه النباتات تحتوي على مادة (السمين) أو التوكسين السامة التي بدورها تهاجم خلايا الأفراد السريعي التحسس. وهو يقدر أن هذه النباتات تسبب ما نسبته ٥٠٪ من التلوث.

ويذهب بعض الخبراء إلى أن الإساءة الملقاة على الطماطم مذهلة، وذلك لعدم توفر دراسات علمية محددة تعزو إلى هذه النبتة السبب الرئيسي في أمراض المفاصل التحسسية.

وفي الحقيقة فإن هناك دراسة بريطانية أدرجت الطماطم ضمن الفئة الرابعة عشرة من مجموع الأغذية العشرين المحتملة في تسبب أعراض الأمراض التحسسية. إذ أن الطماطم أثرت فقط بما نسبته ٢٢٪ من الأشخاص الخاضعين للدراسة. ولم تصنف أية نباتات أخرى من هذه الفصيلة ضمن هذه السلسلة.

ويرى الدكتور بانوش (Dr. Panush) أخصائي التهاب المفاصل بأن رفض بعض الناس لسلسلة النباتات المسببة لأعراض التهاب المفاصل، فإنهم بذلك قد يستثنون من غير قصد إحدى هذه النباتات المسببة لهذا المرض ـ فهل هناك أي سبب يدعونا لاعتبار هذه الفصيلة من النباتات أكثر سوءاً من غيرها.

وللآن فإن الدليل على سوء هذه النبتة «الطماطم» لم يرق إلى درجة اليقين. ومع ذلك فإننا نجد كثيراً من الناس يعتقدون أنه بالإقلاع عن هذه النباتات سيتاح لهم الشفاء من الآلام. ومثل هذا الشعور العاطفي والأدلة الشخصية لا يمكن تجاهلها. ولكن في الوقت الحالي ليس هناك أية أدلة علمية قاطعة. وإذا كان هناك أي سبب كيميائي حيوي لإدانة الطماطم بشكل كبير فإن اكتشاف هذا السبب يكمن في علم الغيب.

وخلاصة القول: فإنه من المؤسف القول: أنه ليس هناك نظام غذائي شامل مثالي للتخلص من آلام المفاصل المبرحة فعليك إذاً أن تختار لنفسك النظام الغذائي المثالي الذي يساعدك على التخلص من أنواع الأغذية الضارة.

هل تناول سمك الرنكة (من جنس السردين) يومياً يقيك من الإصابة بالروماتيزم!.

ثمة برهان جيد، وهو أن تتناول قطعة من سمك السلمون، الماكريل، التونا أو علبة سردين أو أي سمك آخر غني بالأحماض الدهنية من نوع أوميغا ٣. لقد

ثبتت صحة ما أشيع منذ عدة قرون خلت، بأن زيت السمك عامل من العوامل الأصلية المضادة للالتهاب كما يرى الدكتور الفرد ستاينبيرغ Alfred Stein-berg خبير التهاب المفاصل بمعاهد الصحة الأمريكية الوطنية فالزيت يساعد على إطفاء نيران الالتهابات. وعلاوة على ذلك، فإن تأثير زيوت السمك مباشر على جهاز المناعة، إذ يحبط ٤٠ـ٥٥٪ من مركبات السايتوكين التي تساعد على تدمير المفاصل.

لقد أظهرت عدة دراسات مستقلة أن تناول كميات معتدلة من زيت السمك يقلل أعراض التهاب المفاصل، كما يقول الباحث الرائد جول م. كريمر Joel M. Kremer، أستاذ الطب المشارك في كلية طب ألباني بنيويورك فقد تناول ثلاثة مصابين بهذا المرض كبسولات زيت السمك لمدة (١٤) أسبوع، فتحسنت حالتهم بنسبة الثلث، ولم يشعروا بالإرهاق لمدة ساعتين ونصف أكثر من المعتاد يومياً.

كما اكتشف الدكتور كريمر Dr. Kremer أن دهون الأسماك الدهنية كبحث إنتاج لوكوترين B4 وهي مادة مسببة للالتهاب ومسؤولة عن أعراض التهاب المفاصل.

وكشف بحث آخر أن زيت السمك يخفض نسبة اللوكوترين خلال شهر واحد فقط! وعلاوة على ذلك تعود نسبته ثانية خلال شهر من عدم تناول زيت السمك. ويضيف الدكتور كريمر أن الفرد يحتاج إلى تناول زيت السمك لمدة شهر ليشعر بالتحسن، وبعد ذلك يكون التحسن سريعاً كلما تناولته مدةً أطول.

ويحتاج الفرد إلى تناول (٢٠٠ غم) من سمك السلمون أو السردين. ويقول خبير بريطاني: إن تناول (١٠٠ غم) من سمك الرنكة الشبيه بالسردين يعالج إلتهاب المفاصل. ويرى الخبراء أن الفرد الذي يتناول سمكاً دهنياً لعدة سنوات لن يصاب بالتهاب المفاصل.

احذر تناول زيت الذرة :

إذا كان زيت السمك يفيد المصابين بالتهاب المفاصل، فلا ينطبق ذلك على

الدهون الأخرى، فلا تشعل نيران هذا المرض بتناولك زيوتاً أخرى تضر به، لأنها تلغي العلاج المضاد للالتهاب الموجود في السمك. ويعني ذلك أنك لو أكلت سمك السلمون مع سلطة بها زيت ذرة، أو سردين مع المايونيز، أو سمكاً مقلياً في زيت العصفر، أو حتى لحم مع السمك فإنك تسبب الألم لمفاصلك.

إن ألد أعدائك هم الدهون الغنية بأوميغا ٦ الموجودة بكثرة في زيت الذرة وزيت العصفر وزيت عباد الشمس وفي لحوم الحيوانات التي تتغذى بهذه الدهون.

والمشكلة هي كما يلي: زيادة نسبة دهون أوميغا ٦ دهون بالمقارنة بدهون أوميغا ٣ يؤثر على نشاط الخلية الكيميائي البيولوجي، ويسبب التهابات ومخاطر أخرى شاملة تؤثر على كل من يتناول دهون أوميغا ٦.

«قلل من تناول الزيوت النباتية (أوميغا ٦) إذا كنت تعاني من أي التهاب مزمن.» كما يحذر الدكتور جورج بلاك بيرن (George Black Burn) من جامعة هارفارد.

وأفضل أنواع الزيوت الغنية بأوميغا ٣ هو زيت السمسم ويليه زيت الزيتون.

العلاج بواسطة الزنجبيل :

جرّب الزنجبيل لتخفيف حدة التهاب المفاصل، فهو من العوامل المضادة للالتهابات كما يقول الدكتور كريشنا سريفا ستافا Krishna C. Srivastava من جامعة أودنز بالدنمارك.

وهو باحث طبي متخصص بالتوابل. وقد استخدم الزنجبيل منذ آلاف السنين لدى الهنود علاجاً تقليدياً للروماتيزم. فقد فحص الدكتور سريفاستافا طريقة عمل الزنجبيل من الناحية النظرية، ثم أعطى مجموعة مرضى بالتهاب المفاصل بعض جرعات صغيرة يومية منه ولمدة ثلاثة أشهر، فانخفض الألم والتورم وتصلب الصباح لدى معظمهم.

ويخبرنا عن ميكانكي آسيوي عمره (٥٠ عاماً) عالج نفسه بتناول الزنجبيل الطازج (٥٠ غم) يومياً بعد طبخه قليلاً مع الخضار واللحوم، إذ اختفت

أعراض المرض بعد شهر. «وبعد مرور ثلاثة أشهر تعافى تماماً من التهاب المفاصل والألم والتورم» واستمر كذلك عشر سنوات، كما يقول الدكتور سريفاستافا.

وعالج الدكتور سريفاستافا مؤخراً (٥٠) مريضاً بنجاح باستخدام الزنجبيل خلال فترة سنتين. وهو يوصي مرضاه المصابين بالتهاب المفاصل بتناول (٥ غم) من الزنجبيل الطازج أو نصف غرام من الزنجبيل المطحون (نحو ثلث ملعقة صغيرة) ثلاث مرات يومياً. ويمكن إضافة الزنجبيل الطازج إلى الطعام وكذلك المطحون. ويفضل مزج المطحون بالسائل أو تناوله مع الأطعمة، لكي لا يسبب حرقة في الفم. ويقول الخبراء: إن تناول جرعات معتدلة من الزنجبيل مثل هذه ليس لها آثار جانبية.

تفوق التوابل على بعض الأدوية المضادة للالتهاب :

في الحقيقة يتفوق الزنجبيل على الأدوية المضادة للالتهابات والمعروفة باسم (NSAIDs)، كما يقول الدكتور سريفاستافا. ووظيفة هذه الأدوية هي منع تشكل مواد شبيهة بالهرمونات المسببة للالتهاب. وهي أدوية ذات آثار جانبية كثيرة إذ تسبب قرحة المعدة، مما يستدعي عدم الاستمرار في تناولهاأوقاتاً طويلة.

وعلى النقيض من ذلك، يعمل الزنجبيل بآليّتين مختلفتين على الأقل. فهو يمنع تشكل المواد المسببة للالتهابات (Leukortienes) والبروستاجلاندين. وكذلك يقوم بتكسير الأحماض المسببة للالتهابات في الأعصاب.

ولا يقتصر علاج التهاب المفاصل على تناول الزنجبيل، فقد وجد الدكتور سرافستافا أن الكركم (turmeric) وكبش القرنفل (Cloves) يقاومان الالتهاب.

فقد أثبتت التجارب أن الكركم له خاصية مضادة للالتهاب عند الحيوان، كما أن مادة الكركمين (Curcumis) الموجودة في الكركم عالجت تصلب المفاصل والتورم لدى (١٨) مصاباً بهذا المرض. كما أن تناول ١٢٠٠ ملغم من الكركم لها تأثير مضاد لالتهاب المفاصل يساوي تناول ٣٠٠ ملغم من

عقـار فنيل بوتـازون Phenylbutazone المضاد للالتهاب.

السمك والثوم لعلاج التهاب العظام :

يساعد زيت السمك في علاج إلتهاب المفاصل والعظام. فقد أظهرت نتائج دراسة أولية على (٢٦) مريضاً قام بها باحثون بريطانيون بمستشفى القديس جورج في لندن، أن تناول جرعات صغيرة من زيت السمك علاوة على الأدوية الأخرى يخفف الألم ويساعد في النشاط البدني.

أربع طرق لمكافحة التهاب المفاصل الرثياني :

*** ابحث عن الأغذية المسببة للحساسية، واحذر الحبوب، خصوصاً الذرة والقمح ومنتجات الألبان واللحوم. ويمكن إجراء اختبارات بنفسك دون إشراف طبي.**

*** استغني عن اللحوم وخصوصاً لحم الخنزير والبقر. وجرّب اتباع نظام غذائي نباتي.**

*** تناول السمك الدهني مثل السلمون والسردين والماكريل والتونا ثلاث مرات أو أكثر في الأسبوع. فزيت السمك غني بعوامل مضادة للالتهاب.**

*** قلل من تناول زيت الذرة والعصفر وعباد الشمس والسمن المصنوع منها، لأنها تلغي فاعلية زيت السمك وتحدث خللاً في توازن الأحماض الدهنية في أغشية الخلايا، وتساعد على الإصابة بنوبات التهابات المفاصل والأنسجة.**

وقد لاحظ الأطباء أهمية الثوم في علاج التهاب المفاصل، ،فقد أجرى أطباء في الهند دراسة حول تأثير الثوم على أمراض القلب، واكتشفوا من خلالها فاعلية الثوم في تخفيف وجع المفاصل. وقد تناول المشاركون ٣ فصوصٍ من الثوم يومياً.

ألم المفاصل وحساسية الأغذية :

إذا أصبت بنوبات ألم المفاصل من دون ظهور أعراض إلتهاب المفاصل، فقد يكون السبب حساسية لبعض الأغذية. فبعض الأغذية تثير ألم المفاصل والتورم

والالتهاب على الرغم من عدم الإصابة بمرض التهاب المفاصل الكامن.

هذا رأي أخصائي مرض الروماتيزم بمستشفى الأميرة الكساندرا في هارلو - ايسكس، الدكتور د. ن. جولدنج D. N. Golding

فقد كشف وجود التهاب أغشية الأعصاب التي تفرز سائلاً، في تجاويف المفاصل لتليينها كي تعمل بسهولة. ومع الالتهاب يحدث ألم المفاصل والتورم وخصوصاً عند حركة العظام. ويصيب ذلك الأشخاص الذين لديهم حساسية، وخصوصاً المصابين بالطفح الجلدي والبقع الحمراء وحمى القش.

واكتشف الدكتور جولدنج أن هناك علاقة بين ألم المفاصل بالحساسية للبيض والجبنة. وفي الحقيقة، أثبتت دراسة أجريت عام ١٩٤٣م أن ٢٠٪ من مرضى الحساسية يصابون بنوبات إلتهاب المفاصل.

هشاشة العظام

الأغذية المساعدة على العلاج: الأغذية الغنية بالكالسيوم، والجوز والفواكه، وعصير الأناناس وفيتامين د.

الأغذية الضارة: الإفراط في تناول الكافائين، والصوديوم، والكحول.

يعلم الجميع أن تناول الكالسيوم (شرب الحليب) يساعد على بناء العظام، وأن الحفاظ على عظام قوية ينقذك من الإصابة بمرض هشاشة العظام الذي يصيب أكثر من مليوني شخص في المملكة المتحدة. وتعاني منه امرأة واحدة من كل ثلاث نساء، ورجل من كل عشرين مما ينجم عنه إشغال ٣٠٪ من الأسرة في مستشفيات العظام لعلاج حالات الكسور بسبب لين العظام. ويصاب إنسان واحد بكسر العظام كل عشر دقائق في بريطانيا، بسبب هذا المرض، ٥٠,٠٠٠ إصابة منها كسور في الحوض، و٥٠,٠٠٠ كسر الرسغ و٤٠,٠٠٠ كسر العمود الفقري، وينتج عن ذلك (٤٠) حالة وفاة يومياً.

وعلى الرغم من أهمية الوراثة في تحديد الإصابة بمرض هشاشة العظام، فإن الغذاء والعوامل الأخرى، كممارسة التمارين هي المسؤولة عن بقية الإصابات، حسب ما ورد عن الدكتور روبرت ب. هيني (Robert P. Heaney)، من جامعة كريتون في أوماها - بنبراسكا. فقد كشفت أبحاث جديدة أهمية تناول الكالسيوم لمكافحة هذا المرض الخطير. وهناك أغذية تبطل مفعول الكالسيوم الذي يتناوله الفرد ويخزنه، وقد اكتشف العلماء أن هناك مغذيات أخرى ضرورية للوقاية من لين العظام.

البورون لتقوية العظام :

البورون عنصر لافلزي يؤثر على الإصابة بهشاشة العظام. فإذا لم تأكل فواكه وجوز، فإنك لن تحصل على الكمية الكافية من البورون، كما إن نقص البورون يعيق عملية أيض الكالسيوم، وأظهرت أبحاث حديثة أن البورون ينشط مستوى هرمون الاستروجين وغيره من المركبات في الدم، وبذلك يمنع من فقدان

الكالسيوم ونقص المعادن في العظام.

ولا يستطيع جسمك الاحتفاظ بكمية الكالسيوم الضرورية دون وجود عنصر البورون بشكل كاف، حسب رأي الدكتور فورست نيلسون من وزارة الزراعة الأمريكية - مركز أبحاث التغذية في نورث داكوتا. فقد لاحظ أن فقدان الكالسيوم والمغنيسيوم لدى النساء بعد سن مرحلة اليأس، بسبب اتباعهن وجبات فقيرة بالبورون. ولكن عند تناولهن (٣ ملغم) بورون يومياً عن طريق الغذاء، انخفضت نسبة فقدانهن للكالسيوم ٤٠٪.

ولسوء الحظ، يحصل الأمريكي العادي على نصف كمية البورون المطلوبة حسب الدراسة. ويرى الدكتور نيلسون أن نقص البورون يفسر تعرض الأمريكيين للإصابة بلين العظام رغم تناولهم الكثير من منتجات الألبان الغنية بالكالسيوم. ويكثر البورون في الفواكه وخصوصاً التفاح والإجاص والعنب والتمور والزبيب والخوخ، وفي البقول وخصوصاً فول الصويا، وفي الجوز واللوز والفول السوداني والبندق، والعسل.

الأناناس يفيد العظام :

للحفاظ على عظام قوية، اشرب عصير الأناناس أو تناول الفواكه الغنية بالمنغنيز، هذه نصيحة الدكتورة جين فريلاند - جريفز، أستاذة التغذية بجامعة تكساس في أوستن. فالمنغنيز، مثل البورون، إذا نقص في الجسم فإنه يعيق عملية أيض الكالسيوم. وتصاب الحيوانات التي تعاني من نقص المنغنيز بهشاشة العظام. وتعتقد الدكتورة جريفز أن ذلك ينطبق على الإنسان.

فقد اكتشفت في إحدى الدراسات أن النساء المصابات بمرض هشاشة العظام ينقصن لديهن المنغنيز بنسبة الثلث، مقارنة بالنساء السليمات. وعلاوة على ذلك، عند إعطاء المريضات المنغنيز، يتم امتصاصه بنسبة الضعف، مما يدل على احتياج أجسامهن إليه.

وتضيف الدكتورة جريفز قائلة: «الأناناس غني بالمنغنيز، فإذا أردنا رفع نسبته، طلبنا من النساء أكله أو شرب عصيره.»

ويتم امتصاص المنغنيز بسهولة من عصير الأناناس. ومن مصادر المنغنيز الجيدة كالشوفان والجوز والحبوب والقمح غير المنزوع القشور والسبانخ والشاي.

الكالسيوم يعالج هشاشة العظام :

يبني الكالسيوم العظام ويحافظ على عدم لينها عند التقدم في السن وأفضل طريقة للحفاظ على العظام هي تناول الكالسيوم في الصغر.

وأجرى باحثون من جامعة «إنديانا» مؤخراً دراسة على التوائم المتطابقة (أعمارهم بين ٦-١٤) فوجدوا أن عظام التوأم الذي تناول ضعف كمية الكالسيوم حتى سن البلوغ أكثر كثافة بنسبة ٥٪ من التوأم الذي تناول ٩٠٠ ملغم يومياً، وهي كمية تزيد قليلاً من الحصة المخصصة للفرد الواحد يومياً. وتقل إصابة هؤلاء الشباب بكسور لاحقاً بنسبة ٤٠٪.

كما أثبتت سلسلة دراسات لاحقة أن تناول الكالسيوم في مرحلة الطفولة يعني قوة العظام وقلة تعرضها للكسور عند الشيخوخة. ولكن ماذا يحصل إذا لم يتناول الفرد كمية الكالسيوم المطلوبة في مرحلة الطفولة؟ «لا يفيد تناول الكالسيوم بعد سن الثلاثين»، كما يقول الدكتور هيني Heaney.

كما يتعين على النساء بلوغ مرحلة اليأس وعظامهن قوية قدر المستطاع، لأن الكالسيوم في هذه المرحلة يبدأ بالنضوب بنسبة كبيرة. ومع ذك فإن تناول كمية كافية من الكالسيوم في مرحلة البلوغ الأولى ضروري لأنه يعيق ضعف العظام ويمنع الإصابة بالكسور. وكشفت دراسة حديثة أجريت على ٣٠٠ امرأة بلغن مرحلة بعد سن اليأس: أن زيادة كمية الكالسيوم من ٤٠٠ ملغم (يمكن الحصول عليها بشرب ٢٨٥مل من الحليب) إلى ٩٠٠ ملغم يومياً، توجد في (٥٧٠ مل من الحليب) ساعد على الحفاظ على العظام ست سنوات أو أكثر بعد سن اليأس.

كما أظهرت دراسة أخرى أن الأشخاص (رجالاً ونساءً) الذين تناولوا أكثر

من ٧٦٠ ملغم من الكالسيوم يومياً انخفضت إصابتهم بكسور الحوض ٦٠٪ عن أولئك الذين تناولوا أقل من ٤٠٠ ملغم.

ماهي الكمية الكافية من الكالسيوم؟ يمكن حماية عظام النساء بعد سن اليأس بتناولهن ٩٠٠ـ ١٠٠٠ ملغم كالسيوم يومياً، كما يقول الدكتور هيني. ولكنه يحذر بأن الكالسيوم لا يحوي قوى سحرية لمنع لين العظام، أي أن تناول المزيد منه لا يعني عدم الإصابة بمرض هشاشة العظام الناجم عن الوراثة. وإنما يمكن أن يسد النقص الذي يسبب المرض.

وتوصي جمعية هشاشة العظام الوطنية ومقرها رادستوك، آفون، بتناول ١٠٠٠ ملغم يومياً لكل شخص فوق سن (١٢سنة)، و١٢٠٠ ملغم للنساء الحوامل والمراضع و١٥٠٠ ملغم للحوامل والمراضع صغيرات السن (فترة المراهقة) أو بعد سن ٤٥ سنة.

إذا كان الحليب يسبب لك حساسية، فلا تفقد الأمل، فالكالسيوم متوفر في الكثير من المصادر الأخرى مثل (Kele) و(Tofu). وفي الحقيقة يمتص الجسم نسبة أكبر من الكالسيوم من Kele أكثر من الحليب، كما يقول الدكتور هيني.

وتقل إصابة النساء الآسيويات بمرض هشاشة العظام، رغم تناولهن كميات قليلة من الحليب ومنتجات الألبان الأخرى. ولكنهن يحصلن على الكالسيوم من الخضار الورقية وفول الصويا.

(أنظر الملحق لمعرفة قائمة الأغذية الغنية بالكالسيوم.)

فيتامين د يقوّي العظام :

احرصي على الحصول على فيتامين د، لاسيما إذا كنت كبيرة السن، فالعظام تضعف دون فيتامين د. والنساء في مرحلة بعد سن اليأس يحتجن ١٠٪ من فيتامين د أكثر من الحصة الموصى بها لمنع نقص الكالسيوم، حسب دراسة أجريت على ٣٣٣ امرأة وأشرفت عليها الدكتورة إليزابيث أ. كرال من

مركز الأبحاث التابع لوزارة الزراعة الأمريكية ومقره جامعة تفتس.

وتقول: إن المحزن في الأمر هو عدم تناول النساء الجرعات المطلوبة من فيتامين د. فقد كان معدل الجرعات ١١٢ وحدة دولية، بينما الجرعة التي يُوصى بها هي ٢٠٠ وحدة دولية. وتضيف قائلة إن النساء الأكبر سناً يحتجن ٢٢٠ وحدة دولية لأنهن يفقدن المقدرة على امتصاص فيتامين د مع التقدم في العمر.

وأظهرت دراسات قام بها باحثون في نيوزيلاندة من جامعة أوتاغو أن النساء اللواتي يتناولن فيتامين د لمدة سنتين أو ثلاث سنوات يتعرضن لكسور العظام أقل من النساء اللواتي يتناولن الكالسيوم فقط. ويفيد تناول فيتامين د في علاج مراحل الإصابة بمرض هشاشة العظام المبكر أكثر من مراحل المرض المتقدمة.

ومن مصادر فيتامين د الممتازة السمك الدهني، إذ يحتوي (١٠٠ غم) من سمك السلمون المعلب على ٥٠٠ وحدة دولية من فيتامين د. وتحتوي الكمية نفسها من السردين المعلب على ٣٠٠ وحدة. وسمك الأنكليس (ثعبان الماء) غني بفيتامين د إذ تحتوي كل (١٠٠ غم) منه على ٥٠٠ وحدة دولية. وكأس الحليب (٢٢٥ مل) يحتوي على ١٠٠ وحدة دولية. وينقص فيتامين د في الشتاء حين تغيب الشمس التي هي مصدر جيد له.

(أنظر الملحق لمعرفة الأغذية الغنية بفيتامين د).

الملح لص الكالسيوم :

إن الإكثار من تناول ملح الطعام قد يدمر عظامك لأنه يسلبها الكالسيوم وخصوصاً لدى كبار السن. فقد أجرى الباحثون من نيوزيلندة تجربة على نساء متقدمات في السن بإعطائهن وجبة قليلة الملح (١٦٠٠ ملغم صوديوم يومياً)، ثم طلب منهن تناول وجبة غنية بالملح (٣٩٠٠ ملغم صوديوم يومياً). وأكلن الكمية نفسها من الكالسيوم في الوجبتين. ولكن في الوجبة الغنية بالملح خسر الجسم

٣٠٪ من الكالسيوم.

ويقول الخبراء إن هذا خطير في جميع الأعمار، وخصوصاً عند النساء في سن الشيخوخة إذ يتعرضن لخطر الإصابة بهشاشة العظام والكسور.

هل يسبب تناول القهوة كسوراً في عظم الفخذ؟

يقول الدكتور هيني إن تناول ثلاثة فناجين من القهوة يبدو آمناً، ولكن الكافائين يسبب هشاشة العظام لأنه يزيد من إفراز الكالسيوم إذ يسلبه من العظام.

وأثبتت بعض الدراسات مخاطر تناول القهوة. فقد أشارت دراسة أجريت على ٣١٧٠ من المسنين من الرجال والنساء شاركوا بدراسة فرامنجهام الشهيرة للقلوب إلى أن تناول فنجانين أو أكثر من القهوة يومياً رفعت من احتمالات الإصابة بكسور عظم الفخذ بنسبة ٥٠٪، ولكن تناول فنجان قهوة واحد كان آمناً.

وتوصل الدكتور هيني ورفاقه إلى دليل جديد نتيجة لدراسة أجريت على نساء بعد سن اليأس، فتناولت مجموعة أولى كبسولات الكافائين، بينما تناولت مجموعة ثانية ثلاثة فناجين من القهوة يومياً. والمجموعة الثالثة لم تتناول الكافائين. وتناولت المشاركات في المجموعات الثلاث ٦٠٠ ملغم كالسيوم يومياً. وتم إدخالهن إلى وحدة خاصة في المستشفى لضبط وجباتهن وتحليل الدم يومياً.

والمدهش إن الكافائين لم يقلل من امتصاص الكالسيوم أو إفرازه بشكل كبير.

وقال الدكتور هيني: «ليس لدينا ما يثبت خطورة تناول كميات معتدلة من الكافائين.» ولكن ماذا عن تناول جرعات كبيرة؟ ربما تكون خطيرة.

وفي الحقيقة، كشفت دراسة حديثة أجريت بجامعة هارفارد على (٨٤٠٠٠) امرأة من متوسطات الأعمار: أن اللواتي شربن أكثر من أربعة فناجين من القهوة يومياً كن أكثر عرضة للإصابة بكسور الفخذ، مقارنة بمن شربن أقل أو

لم يشربن القهوة مطلقاً. ولم يتبين أي ضرر من الشاي.

ويشكل تناول كميات عالية من الكافائين، وقليلة من الكالسيوم خطورة كبيرة.

وصفة غذائية للوقاية من مرض هشاشة العظام :

أفضل وسيلة للوقاية هي تناول مغذيات لبناء العظام والحفاظ عليها مثل الكالسيوم والبورون والمنغنيز وفيتامين د، طيلة الحياة.

*** بعد انقضاء سن اليأس وفقدان الأوستروجين، يساعد تناول بعض الأغذية التي تنشط الأستروجين، مثل: فول الصويا والأغذية الغنية بالبورون التي ترفع نسبة الأستروجين وتساعد على الوقاية من مرض هشاشة العظام.**

*** إذا كنت امرأة شابة تناولي دهوناً كافية أو كولسترول للحفاظ على نسبته في الجسم وعلى انتظام العادة الشهرية.**

*** قللي من شرب المشروبات التي تسلب الكالسيوم، ولا تشربي أكثر من ثلاثة فناجين من القهوة يومياً. وتجنبي الصوديوم الذي يؤثر على نسبة الكالسيوم ويضعف العظام.**

*** إذا كنت تتعاطين المشروبات الكحولية، قد يفيد تناول كأس واحد، أما الإفراط فيدمر العظام.**

تناول الكحوليات هو الذي يكسر العظام :

ثمة حقيقة مدهشة هي أن القليل من المشروبات الكحولية (من ٣-٦) كؤوس أسبوعياً، ترفع نسبة الأستروجين لدى النساء خلال سن اليأس وبذلك تساعد على الوقاية من الإصابة بهشاشة العظام، حسب رأي الباحثين من جامعة بيتسبيرغ. أما الإكثار من الكحول فلا يزيد نسبة الأستروجين بل قد يؤذي العظام وجميع الجسم.

وهناك أدلة تثبت أن الإفراط في تناول الكحول يحفز الإصابة بهشاشة العظام، إذ يهاجم خلايا العظام ويدمرها. وعند التشريح تبدو عظام المدمنين على الكحول وكأنها لأشخاص أكبر بأربعين سنة، كما يقول الدكتور هيني.

وأظهرت دراسة في جامعة هارفارد مؤخراً أن شرب الكحول، وخصوصاً البيرة، زادت من نسبة الإصابة بكسور عظم الفخذ والذراع، وكلما ازداد تناول الكحول زادت مخاطر الكسور. كما إن النساء اللواتي يشربن كأسين من البيرة أو ثلاثة يضاعف إصابتهن بكسر عظم الفخذ، مقارنة باللواتي لا يشربن البيرة. ترتفع نسبة كسور عظم الفخذ سبعة أضعاف إذا تناول المرء أكثر من أربعة كؤوس يومياً.

وجرعة الكحول الآمنة التي لا تسبب التعرض لكسر العظم لا تزيد على كأس واحد أو اثنين يومياً.

الوظائف التناسلية

الجنس، الهرمونات والإخصاب

الأغذية المفيدة: الخضار والفواكه، والأغذية الغنية بفيتامين (C) وحمض الفوليك.

الأغذية الضارة: الأغذية الغنية بالدهون.

قد تصاب بالدهشة إذا عرفت أن الأطعمة تحتوي على هرمونات جنسية، وتتحكم في تركيز الهرمونات في الجسم، وتؤثر في وظائف أعضائه ومنها الغريزة الجنسية والإخصاب وأعراض سن اليأس وأمراض القلب والأوعية والسرطان، مثل: سرطان الثدي والبروستاتا. وفي الحقيقة، توصل العلماء إلى معرفة (٣٠٠) نبتة معظمها صالح للأكل «وتنشط الأستروجين»، أي أنها تنظم الهرمون الأنثوي (الأستروجين). وتسبب بعض الأغذية تذبذب مستوى الأستروجين، مثل نخالة القمح والخضار الصليبية (الملفوف، والقرنبيط، والبروكلي) والبقول والكحول.

وعلاوة على ذلك، فإن كمية الدهون التي تأكلها تساعد على تنظيم الهرمونات الذكرية والأنثوية. وقد تدمر الوجبة الغنية بالدهون هرمونات الإنسان، وبالتالي حياته الجنسية.

تناول اللحوم والمعجنات:

على الرغم من الاعتقاد الشائع بأن تناول اللحوم يقوي القدرة الجنسية والأداء البدني والشجاعة في المعارك، إلاّ أن التجارب أثبتت عكس ذلك. ولم تعد اللحوم والدهون المصاحبة لها أفضل وسيلة لتقوية هرمونات الذكورة. وفي الحقيقة، أظهرت العديد من الدراسات أن أكل الوجبات الغذائية الدهنية قد يضعف الجنس ويسبب انخفاض هرمون التسترون وإضعافه.

وقد أجرى الدكتور وين ميكل Wayne Meikle أستاذ الغدد الصماء والأيض بجامعة يوتا (كلية الطب) في سولت ليك ستي، تجربة وأثبت أن مستوى هرمون التسترون في الدم انخفض بنسبة ٥٠٪ لدى ثمانية أشخاص تناولوا شراب اللبن الغني بالدهون يحتوي على ٥٧٪ سعر حراري من الدهون، و٩٪ بروتين و٣٤٪ كربوهايدرات.

وعلى النقيض من ذلك، لم تنخفض نسبة التسترون لدى نفس الأشخاص بعد شربهم شراب اللبن المخفوق قليل الدسم الذي نتج عنه ٧٣٪ سعر حراري من الكربوهايدرات، و٢٥٪ من البروتين و١٪ فقط من الدهون.

وخلاصة القول: إن تناول وجبات غنية بالدهون قد تخفض الرغبة الجنسية لدى الرجال، كما يقول الدكتور ميكي.

«كنا نهتم بالنتيجة المباشرة للوجبة عالية الدسم، على الرغم من إمكانية افتراضنا أنه مع مرور الوقت، تسبب هذه الوجبات الدسمة ضعف القدرة الجنسية لدى الرجال» الدكتور أ. وين ميكي، من جامعة يوتا (A. Wayne Meike) وعلاوة على ذلك، فإن الأغذية الدسمة تثبط الانتصاب، وتسبب السمنة، ونقص هرمون التسترون.

كما إن الدهون تسبب تجلط الدم وانسداد الشرايين التي ترسل الدم لعضو الذكر التناسلي.

أثر الأطعمة الدسمة والاستروجين:

تؤثر كمية الدهون التي تتناولها النساء في مستويات الأسترو جين. وتنشط الوجبة عالية الدسم هرمون الأستروجين.

وهكذا يبدو أن الإقلال من تناول الدهون يعيق سرطان الثدي، وربما يردع أنواع السرطان الأخرى التي تعتمد على الهرمونات، وذلك بتزويدها بكميات من الأستروجين قليلة لتتغذى عليها.

وأظهرت العديد من الدراسات أن النساء اللواتي قللن من تناول الدهون قبل سن اليأس وبعده بشكل ملحوظ (ولنقل ٣٥ - ٤٠٪ إلى ٢٠٪ من السعرات،

انخفضت لديهن نسبة الأوستروجين في الدم انخفاضاً ملحوظاً.

تجديد نشاط السائل المنوي :

إذا أخفق السائل المنوي للرجل في التلقيح، فربما يكون السبب قلة كمية السائل المنوي أو عدم جودة نوعيته أو بطء حركته، وأحياناً تتجمع الحيوانات المنوية مع بعضها البعض، وتدعى هذه الحالة بالتكتل (agglutination)، وبذلك لا تستطيع الحركة بسرعة.

وتزداد هذه الظروف سوءاً مع التقدم في العمر. أما الحيوانات المنوية النشيطة والقوية فهي من خصائص الشباب.

وفي الحقيقة، يبدأ السائل المنوي في الانحدار والضعف في سن الرابعة والعشرين. فقد أظهرت إحدى الدراسات التي قارنت بين سن ١٨ و٤٥ لدى الرجال أن الذين أعمارهم ٤٥ سنة انخفض عدد الحيوانات المنوية لديهم وقل نشاطها لدى ٣٠٪ منهم. و٥٠٪ من حيواناتهم المنوية كانت غير طبيعية، و٥٠٪ منها غير قابل للنمو أو الحياة. ونتيجة لذلك فإن ثلاثة أرباع المسنين من الرجال يعانون من العقم.

إكسير الشباب للسائل المنوي القديم :

ثمة إكسير يعيد الشباب والحيوية للسائل المنوي وهو فيتامين (C)، فقد كشفت دراسات عديدة أن الحصول على كمية كافية من فيتامين (C) تزيد من كمية السائل المنوي، ونشاطه وتجدد حياته. وقد ثبت ذلك على الحيوان. ومن المعروف أن الرجال الذين يعانون من تجمع السائل المنوي بنسبة تزيد عن ٢٥٪ لا يستطيعون الإنجاب. وعندما قام الدكتور وليام أ. هاريس أخصائي علم التوليد وأمراض النساء بجامعة تكساس في جالفستون، بإعطاء هؤلاء الرجال ١٠٠٠ ملغم من فيتامين (C) يومياً لمدة ٦٠ يوم، كانت النتائج مذهلة. فقد ارتفع عدد الحيوانات المنوية نحو ٦٠٪، وازداد نشاطها ٣٠٪، وانخفضت نسبة الحيوانات المنوية غير الطبيعية، واستطاع جميعهم التلقيح بعد شهرين من التجربة. وتعذر ذلك على الذين لم يتناولوا فيتامين (C).

ما هي الكمية اللازمة من فيتامين (C) لإعادة حيوية السائل المنوي؟ هذا ما ركز عليه الدكتور هاريس ورفاقه من جامعة تكساس (الدكتور ايرل ب دروسن ولزلي. س. بويل) في دراسة أجروها على (٣٠) رجلاً أعمارهم بين ٢٥ـ٤٥ عاماً ويتمتعون بصحة جيدة ولكنهم مصابون بالعقم. وأعطوهم جرعتين فيتامين (C)(٢٠٠ ملغم، و١٠٠٠ ملغم) فاستجاب الذين تناولوا الجرعة الأكبر بسرعة أكبر، ولكن بعد أسبوعين استطاع الذين تناولوا جرعة ٢٠٠ ملغم أن يصلوا لنفس النتيجة في تخصيب السائل المنوي. «وهكذا نجحت الجرعتان»، كما يقول الدكتور دوسون، «ولكن الجرعة الأكبر أسرع ثلاث مرات».

ويفيد فيتامين (C) لأنه مضاد للأكسدة ويحمي الحيوان المنوي من التدمير الذي يواجهه بسبب جزئيات الأكسجين الشاردة، فعلى سبيل المثال، يقول العلماء: «إن مادة أجلوتنين تقي الحيوان المنوي بالتصاقها على سطح الحيوان المنوي (spermatozo)، ولكن إذا تأكسدت هذه المادة بسبب شوارد الأكسجين، فلا يستطيع الالتصاق بالحيوان المنوي. ونتيجة لذلك، تتجمع على شكل كتل وتصاب بالشلل بحيث لا تتقدم للأمام وتعجز عن الحركة».

ومن المستحيل تحديد جرعة مناسبة لإعادة الحيوية إلى السائل المنوي لجميع الرجال على حد سواء. لأن ذلك يعتمد على درجة تعرض الرجل إلى المركبات السامة مثل الملوثات، والمعادن الثقيلة والبتروكيماويات ودخان السجائر، كما يقول الدكتور دوسون. إن مثل هذه المواد السامة تتجمع مع السنين على أنسجة الغدة المنوية حيث يتم إنتاج الحيوانات المنوية.

وهكذا، فإن الرجل الذي يعمل في مصفاة بترول أو يدخن علبتي سجائر يومياً يحتاج إلى كمية أكبر من فيتامين (C) ليحافظ على إزالة السموم عن حيواناته المنوية، مقارنة مع رجل آخر لا يتعرض إلى المواد الكيمياوية والملوثات. ومثل هذا التراكم يفسر سبب عقم الرجال مع التقدم في العمر. وحسب تقديرات الدكتور دوسون فإن ١٦٪ من جميع الرجال فوق سن ٢٥ سنة يعانون من تكتل الحيوانات المنوية مما يدل على نقص فيتامين (C) والعقم. ويقول

الدكتور دوسون: إن بإمكان المدخنين تحسين نوعية حيواناتهم المنوية بتناولهم ما لا يقل عن ٢٠٠ ملغم من فيتامين (C) يومياً.

ومن السهل الحصول على هذه الجرعة عن طريق الغذاء.

وعلاوة على ذلك، ربما ينفع تناول كميات أقل من هذه، ولكن لم يتم تجربة ذلك حتى الآن. وينصح الدكتور دوسون بأن يتناول الرجال الذين يتعرضون إلى مواد كيمياوية ضارة بالصحة (١٠٠٠ ملغم) من فيتامين (C) يومياً لمدة شهرين لتنظيف حيواناتهم المنوية من هذه المواد الكيمياوية السامة، واستعادة خصوبتهم بسرعة. وبعد ذلك، يمكن تناول جرعات أقل في الوجبات الغذائية للحفاظ على نوعية الحيوانات المنوية.

ويحذر الدكتور دوسون من إن فيتامين (C) يمكن أن يعيد الخصوبة للرجال الذين ليس لديهم مشاكل بدنية أخرى تمنعهم من الإنجاب.

وجبة لتنشيط السائل المنوي :

من السهل الحصول على جرعة فيتامين (C) لتنشيط السائل المنوي من خلال الغذاء. ويمكن الحصول على ٢٠٠ ملغم من هذا الفيتامين عن طريق تناول أي من الأطعمة التالية :

* **حبة فلفل ونصف أحمر (٢١٢ ملغم).**
* **٢٢٥ غم بروكلي طازج مطبوخ (٢٠٠ ملغم).**
* **ثلاث حبات كيوي (٢٢٢ ملغم).**
* **شمامة واحدة (٢٢٦ ملغم).**
* **ثلاث برتقالات (٢١٠ غم).**
* **(٢٢٥ مل) عصير برتقال (كأسين) (٢٠٨ ملغم).**
* **(٣٧٠ غم) قرنبيط طازج مطبوخ (٢٠٤ ملغم).**
* **(٣٤٠ غم) فراولة طازجة (٢٠٠ ملغم).**

وهناك فائدة إضافية بتناول فيتامين (C) من الأغذية لأنها تحتوي على مواد تمنع تدني نوعية الحيوانات المنوية. من هذه المواد الجلوتاثيون glutathione الذي يتركز في الخضار الورقية والاسباراغوس وأفوكادو.

تناول برتقالة يومياً تحافظ على سلامة الحيوانات المنوية :

تسبب الحيوانات المنوية التالفة تشوهات عند الولادة، ويعود السبب في ذلك إلى نقص فيتامين (C) لدى الرجال. هذا ما توصل إليه الدكتور بروس ايمز Bruce Ames من جامعة كاليفورنيا - بيركلي. فقد حلل الحيوانات المنوية لـ ٢٤ رجلاً، ووجد أن ١٥ منهم يعانون من نقص مستوى فيتامين (C)، ومنهم ٨ مصابين بتلف الحيوانات المنوية الجيني، وهذا يعزز احتمالات تشوهات السلالة عند الولادة. ومن المدهش أن معظم الرجال يستطيعون الحصول على كمية كافية من فيتامين (C) بتناولهم برتقالة واحدة يومياً لحماية السائل المنوي من التلف الجيني.

ويفسر الدكتور ايمز أن خلايا الحيوان المنوي تصاب بتلف مستمر بسبب شوارد الأكسجين. ولكن فيتامين (C) يمنع التلف لأنه مضاد للأكسدة، وفي الوقت نفسه، تعمل الخلايا باستمرار في إصلاح هذا الخلل، ولكن إذا لم يستطع نظام الإصلاح في الجسم القيام بذلك بسبب زيادة العمل، ونقص فيتامين (C)، فقد يسبب ذلك حدوث تشوهات عند الولادة.

ويحتاج الرجل إلى (٦٠ ملغم) من فيتامين (C) يومياً وهي الكمية التي ينصح بها الأطباء. وتحتوي برتقالة واحدة على ٧٠ ملغم من فيتامين (C) مما يقاوم التلف. ولكن المدخنين يحتاجون إلى ضعف هذه الكمية لحماية الحيوانات المنوية، لأنهم يدمرون ما لديهم من مضادات للأكسدة، كما يرى الدكتور ايمز.

الغذاء ترياق لتشوهات الولادة الخطيرة :

تستطيع النساء تجنب الإصابة بتشوهات الجنين التي تصيب العمود الفقري وتسبب تلف الدماغ والشلل بمجرد تناولهن ٤، ملغم من حمض الفوليك يومياً (فيتامين ب). ويوفر حمض الفوليك وقاية مدهشة. وقد أجريت دراسة عالمية على ١٨١٧ امرأة، قام بها أطباء من كلية الطب بمستشفى بارثوليو بلندن. فقد أنجبت جميع هؤلاء النسوة أطفالاً مشوهين في السابق. ولكن اللواتي تناولن ٤ ,٠ ملغم من حمض الفوليك يومياً انخفضت لديهن احتمالات

ولادة طفل آخر مصاب بتشوهات بنسبة ٧٢٪.

وعلى الرغم من أن النسـاء اللواتي أنجبن أطفـالاً مـعـاقين إعـاقـة (Neural-tube defect) تتكرر لديهن هذه الحـالة على الأرجح، فـإن جـمـيع الأجنة تكون معرضة للخطر.

«وللحفـاظ على صـحـة الجنين، يجب على المرأة تنـاول حـمض الفـوليك بشكل كاف قبل الحمل، يقول الدكتور جـودفري أوكلي، من مراكز الوقاية من الأمراض والتحكم بها. فليس هناك متسع من الوقت لاتخاذ اللازم بعد الحمل، لأن الخلل أو التشـوه يحصل في أول (٢٨) يوم من الحمل، وقبل أن تعرف مـعظم النسـاء بوجـود الحمل. وينبـغي وجـود حـمض الفـوليك بكمـيـات كـافـيـة في الجـسم قـبل الحمل بشـهر، وخلال الأشهر الثلاثة الأولى من الحمل، كما يقول الخبراء.

وجبة مقاومة لتشوهات الولادة :

يمكن الحصول على ٤ , ٠ ملغم من حمض الفوليك لمنع تشوهات الجنين عن طريق تناول وجبات غذائية عادية، تشمل هذه الوجبة كما يلي :

* **(٢٢٥ مل) عصير برتقال (٧ , ٠ ملغم).**
* **(٣٠ غم) حبوب (All Bran) (١ , ٠ ملغم).**
* **(٩٠ غم) سبانخ مطبوخ (١٣ , ٠ ملغم).**
* **(٦٥ غم) فول سوداني مجفف مطبوخ (١٢ , ٠ ملغم).**

خلاصة القول:

ينبغي على جميع النساء القادرات على الحمل والإنجاب تناول ٤ , ٠ ملغم من حـمض الفـوليك كـوقـاية يومـيـة ضـد تشـوهات (Neural-tube defects). ويمكن الحصول على هذه الكمية بتناول الفواكه والخضـار (وخصوصاً الخضار الورقية)، والحبوب (ومـعظمـهـا غنية بحـمض الفوليك) والبقول. (أنظر الملحق لمعرفة الأغذية الغنية بحمض الفوليك).

اضطرابات العادة الشهرية

الأغذية التي تخفف من اضطرابات العادة الشهرية :

اللبن الزبادي، والأغذية الغنية بالكالسيوم، والمواد الكربوهايدراتية، والأغذية الغنية بالمنغنيز وفول الصويا.

الأغذية التي تفاقم اضطرابات العادة الشهرية: الكافائين، والنظام الغذائي قليل الدسم.

إذا كنت تعانين من اضطرابات العادة الشهرية، يمكنك تخفيفها بتناول الأغذية المناسبة. فقد أدرك العلماء منذ القدم أهمية الأغذية التي تؤثر في هرمون الأنوثة: الاستروجين، الذي يتحكم بالعادة الشهرية، وإن المواد الكربوهايدراتية ترتبط ارتباطاً وثيقاً بأعراض ما قبل العادة الشهرية. وكشف العلم الكثير من الأغذية التي تؤثر في العادة الشهرية مثل الكالسيوم، والمنغنيز والدهون، والكولسترول.

الكالسيوم يخفف تقلبات المزاج :

يساعد تناول كوب حليب مقشود أو وجبة خضار يومياً على تخفيف تقلبات المزاج والآلام الجسدية قبل العادة الشهرية وبعدها. ويكمن السبب في أن ذلك يوفر لك الحصول على ضعف ما تتناوله المرأة الأمريكية العادية من الكالسيوم (١،٣٠٠ ملغم) يومياً بدلاً من ٦٠٠ ملغم.

هذا ما أكده الدكتور جيمس ج بنلاند عالم النفس في وزارة الزراعة الأمريكية.

فقد أعطى الدكتور بنلاند مجموعة نساء ٦٠٠ ملغم أو ١٣٠٠ ملغم كالسيوم يومياً مدة ستة أشهر. فأظهرت النساء اللواتي تناولن الكمية الأقل من الكالسيوم أعراض ما قبل العادة الشهرية بشكل أكبر وخصوصاً في الأسبوع الذي يسبق العادة. فقد كن أكثر عرضة لتقلبات المزاج، وسرعة التهيج، والقلق، والبكاء والاكتئاب.

وانخفض أداؤهن قبل العادة الشهرية وخلالها. وعلاوة على ذلك، تعرضن

للإصابة بالصداع وأوجاع الظهر وتصلب العضلات خلال العادة الشهرية. ولا يعرف لماذا تسبب قلة تناول الكالسيوم هذه الأعراض المحيرة، كما يقول الدكتور بنلاند.

الشاي والخبز المحمص يعالجان نزول العادة الشهرية بتدفق. إذا كنت تعانين من تدفق نزول العادة الشهرية، فالسبب الرئيسي هو إقلالك من تناول الأغذية الغنية بالمنغنيز، كما تقول الدكتورة فيليس جونسون من مركز أبحاث التغذية التابع لوزارة الزراعة الأمريكية في جراند فوركس ـ نورث داكوتا. فقد أجريت دراسة على (١٥) امرأة تناولن وجبات تفتقر إلى المنغنيز لمدة خمسة أشهر ونصف. فلم يتناولن سوى ١ ملغم منغنيز يومياً، وهو نصف المعدل المتعارف عليه طبياً.

وأصيبت الدكتورة جونسون بالدهشة لشدة تدفق دم العادة الشهرية بنسبة ٥٠٪. وقد سحب الدم معه ٥٠ـ١٠٠٪ من الحديد والنحاس والزنك والمنغنيز.

لقد كان هذا النزيف سراً غامضاً، ولكن تم اكتشافه على يد الدكتورة جونسون، وإن تناول الأغذية الغنية بالمنغنيز مثل الفواكه (وخصوصاً الأناناس) والخضار والحبوب والجوز والبذور والشاي يقلل من نزول دم الحيض بتدفق.

قلة الدهون تسبب اضطراب العادة الشهرية :

يسبب نقص الدهون في الوجبات الغذائية والجسم تهديداً رئيساً للعادة الشهرية والإنجاب. فإذا لم تحصل المرأة على مستويات كافية من الكولسترول (LDL) الذي يسمى (بالدهن الضار) فإنهن يتعرضن لاضطرابات العادة الشهرية، كما يقول الدكتور لورنس م. ديمرز، أستاذ الطب وعلم الأمراض بمركز ملتون س. هرشي الطبي في بنسلفانيا.

ويضيف إن بعض النساء الشابات يحاولن الإقلال من الدهون والكولسترول (LDL) عن طريق ممارسة رياضة شاقة، ووجبات غذائية تفتقر إلى الفيتامينات، مما يسبب اضطرابات في الدورة الشهرية، وإصابتهن بالعقم المؤقت، وتعرضهن لهشاشه العظام لاحقاً.

ويفسر الدكتور ديمرز ذلك بقوله إن هرمون الأستروجين الأنثوي الذي ينظم العادة الشهرية مشتق جزئياً من الدهون والكولسترول. «ويعتقد الناس أن المبيض يصنع الأستروجين، ولكن الأنسجة الدهنية تصنع الأستروجين أيضاً. فالدهون مصدر مهم لمستوى الأستروجين. فإذا احتاج الجسم إلى الدهون، يتوقف عن وظائف الإنجاب. ولذلك، يحتاج جسمك نسبة دهون كافية لتنظيم إنتاج هرمون الأستروجين وتنظيم العادة الشهرية». أنتِ بحاجة إلى كمية مهمة من كولسترول (LDL) لأن الأستروجين مركب من الكولسترول. وتتعرض النساء الشابات اللواتي يعانين من نقص الكولسترول (LDL) إلى موقف خطير.

ولأسباب غير معروفة، تتعرض النساء النباتيات إلى عدم انتظام في العادة الشهرية، بغض النظر عن تناولهن الدهون.

والحل هو: تناولي دهوناً بنسب كافية للحفاظ على المخزون من الدهون والكولسترول لتنظيم العادة الشهرية، ويفيد تناول زيت الزيتون بهذا الخصوص.

هل الحلويات سبب اضطرابات العادة الشهرية أو علاج لها ؟

هل تتناول بعض النساء المصابات بأعراض اضطراب ما قبل العادة الشهرية المواد الكربوهايدراتية بكثرة علاجاً لتخفيف الألم والأعراض؟ أو يسبب تناول الحلويات، هذه الأعراض؟

وبكلمة أخرى، هل تعالج الحلويات اضطرابات العادة الشهرية أو تسببها؟

والإجابة هي: إن الكربوهايدرات تفيد في علاج اضطرابات العادة الشهرية، فقد اكتشفت الدكتورة جوديث ورتمان من معهد ميشيغان التقني أن أعراض اضطرابات العادة الشهرية تختفي لدى النسوة اللواتي يتناولن مواد كربوهايدراتية. فقد طلبت الدكتورة ورتمان من نساء مصابات بأعراض العادة الشهرية الإقامة في مركز أبحاث (MIT) بضعة أيام خلال الفترة التي تسبق العادة الشهرية وبعدها. وسمح لهن في بادئ الأمر بأكل كل ما يرغبن. فاختارت النساء اللواتي تعرضن لأعراض اضطرابات العادة الشهرية الحادة

المواد الكربوهايدراتية والحلويات والمعكرونة والبطاطس، ولكن فقط قبل العادة الشهرية ثم قامت الدكتورة ورتمان بإجراء اختبار على النساء اللواتي يعانين من اضطرابات العادة ومن لا يعانين منها بإعطائهن (٤٠ جم) من الكورن فلكس والحليب الصناعي قليل البروتين. فأصيبت النساء اللواتي تظهر عليهن أعراض ما قبل العادة بالاكتئاب والغضب والإرهاق وسرعة التهيج.

ولكن خلال ساعة من تناول المواد الكربوهايدراتية تحسن مزاجهن وارتفعت معنوياتهن. «ويشبه ذلك تناولهن حبة الفاليوم، كما قالت الدكتورة ورتمان. وتبين من نتائج اختبارات المزاج انخفاض نسبة الاكتئاب ٤٣٪ وانخفاض التشوش ٣٨٪ والإنهاك ٤٧٪ وانخفاض حدة التوتر إلى ٤٢٪ وانخفاض الغضب ٦٩٪ ولكن الكورن فلكس لم يغير مزاج النساء اللاتي لم تظهر عليهن أعراض العادة الشهرية أو أولئك اللاتي يعانين من أعراض العادة الشهرية.

وتعتقد الدكتورة ورتمان أن المواد الكربوهيدراتية تنتج كميات مركزة من مادة السيروتونين التي تحسن المزاج. وتصر الدكتورة ورتمان على أنه يجب على النساء تناول المواد الكربوهيدراتية مثل الحلوى والخبز والبطاطا والأرز والمعكرونة والحبوب فهي علاج لهن.

وجبة جديدة من المواد الكربوهيدراتية لعلاج اضطرابات العادة الشهرية :

يوافق بعض الأطباء البريطانيين على أن المواد الكربوهيدراتية علاج جيد للأعراض التي تسبق العادة الشهرية ووضعوا وجبة غذائية تركز على الكربوهيدرات إذْ وجدوا أن تناول كمية قليلة من الكربوهيدرات النشوية (الخبز، والبطاطا، والمعكرونة، والشوفان، والأرز) كل ثلاث ساعات، وقبل النوم بساعة وبعد الاستيقاظ بساعة قللت هذه الأعراض. وفي دراسة أجريت على ٨٤ امرأة مصابة بأعراض العادة الشهرية الشديدة تناولوا أغذية كربوهيدراتية خلال ١٣ ساعة في اليوم والليلة، وبعد ذلك طلب منهن الأطباء تناول وجبة من الكربوهيدرات ووجبة نشويات كل ٣ ساعات أو ٦ وجبات صغيرة يومياً انخفضت الأعراض الشديدة لدى ٧٠٪ منهم. واستطاعت ربع النساء السيطرة

على أعراض اضطرابات الدورة الشهرية عن طريق الحمية فقط (الريجيم). ويرى الباحثون البريطانيون أن تناول المواد الكربوهيدراتية يحافظ على مستوى السكر في الدم خلال النهار، وأن وجود فترات طويلة بين الوجبات ينتج عنه انخفاض وارتفاع السكر في الدم مع إفراز الأدرنالين الذي يمنع الاستغلال الكامل لهرمون الأنوثة البروجسترون، وأن الرغبة الشديدة للنساء بتناول المواد الكربوهيدراتية والحلويات ربما تكون محاولات لرفع السكر في الدم وإعادة هرمون البروجسترون إلى مستوياته الطبيعية وتخفيف أعراض العادة الشهرية وآلامها.

نظرية أخرى تلقي باللوم على الكافائين :

«إذا كنت تعانين من الأعراض التي تسبب العادة الشهرية حاولي التوقف عن المشروبات التي تحتوي على الكافائين لمدة شهرين ومراقبة الأعراض»، هذه نصيحة الدكتورة آنيت روسجنول، الأستاذة المشاركة بجامعة أوريجون الحكومية، فقد لاحظت أن النساء في الصين من اللواتي يشربن من نصف كوب إلى أربعة أكواب من الشاي يومياً يتعرضن لأعراض واضطرابات في العادة الشهرية بنسبة الضعف، مقارنة بالنساء اللواتي لا يتناولن الشاي. كما أن شرب أربعة ونصف إلى ثمانية فناجين يومياً زادت من نسبة الأعراض إلى عشرة أضعاف.

وتابعت الدكتورة روسجنول دراسة حالة ٨٤١ طالبة أمريكية واكتشفت: أن الكافائين هو السبب. وأن استهلاك كوب مشروب يحتوي على الكافائين يومياً مثل القهوة، الشاي أو المشروبات الغازية يعرضهن للإصابة بالأعراض أكثر من غيرهن. وكلما زادت جرعة الكافائين زادت الأعراض، ولكن لا تسوء الحالة لدى الجميع فالبعض لديه حساسية للكفائين أكثر من غيره ولا يعرف طريقة تأثير الكافائين على زيادة اضطراب العادة الشهرية.

هل تحل الأغذية محل الأستروجين في سن اليأس :

عندما تتوقف النساء عن إنتاج الأستروجين يدخلن في مرحلة سن اليأس ويعانين من آثار جانبية، مثل احمرار الوجه، واضطراب المزاج، وزيادة مخاطر

الإصابة بأمراض القلب، وهشاشة العظام. ومن الممكن التغلب على نضوب الاستروجين بتناول الأغذية التي تنشطه وبذلك نخفف من حدة أعراض سن اليأس هذا ما يقوله الدكتور مارك ميسنا، خبير التغذية لدى معهد السرطان الأمريكي الوطني سابقاً ولا يعرف مدى التأثير، ولكنه يعتمد على الفروق الفردية بين النساء، ولكن بعض الأبحاث تقول بأن تناول فول الصويا وبزر الكتان يحفز الأستروجين لدى النساء، في مرحلة سن اليأس. وقد كشفت دراسات قام بها مارك وهل فست أستاذ الطب بجامعة موناش في فكتوريا بأستراليا بأن نشاط الأستروجين يمكن أن يزيد بتناول فول الصويا وبذور الكتان فقد تناولت ٢٥ امرأة بعد سن اليأس وجباتهن الغذائية المعتادة مدة أسبوعين ثم تناولت وجبات غنية بدقيق الصويا (٤٠ جم) يومياً، وبذور الكتان أو ورق البرسيم (٣٠ جم يومياً). وقد أدت هذه الأغذية إلى زيادة نشاط الأستروجين عند الحيوان.

ومن علامات زيادة نشاط هرمون الأستروجين نضج خلايا المهبل وكشفت المسحات المهبلية ازدياد نشاط هرمون الأستروجين عند تناولهن فول الصويا وبذور الكتان وبعد توقفهن عن هذه الأغذية لمدة أسبوعين عادت الخلايات إلى قياساتها الطبيعية.

الفواكه والجوز تنشط هرمون الأستروجين :

تنشط الأغذية الغنية بمعدن البورون الأستروجين لدى النساء في فترة سن اليأس، وبدرجة مدهشة وكأنهن يتناولن علاجاً ـ حسب الدراسات التي قام بها الدكتور فورست نيلسن، الباحث بوزارة الزراعة الأمريكية إذ يقول: «يبدو إن البورون ينشط هرمونات سيترويد في الدم» ثم أضاف قائلا: بأن النساء اللواتي يحصلن على كميات كافية من البورون تضاعفت لديهن مادة أوستراديول ١٧ب (OESTRADID 17B)، لتصل إلى مستويات عالية لدى النساء اللواتي تناولن كبسولات الأستروجين.

وتحتوي الوجبات الغذائية التي تتناولها المرأة الأمريكية العادية نصف كمية البورون الفعّالة ،حسب الدراسات الآنفة الذكر ويوجد البورون بكميات كبيرة في

الفواكه وخصوصاً التفاح والإجاص والعنب والتمور والزبيب، والخوخ وفي البقول وخصوصاً فول الصويا وفي الجوز واللوز والفستق والفو ل السوداني والعسل.

ويمكنك تناول الكميات التي وردت في الدراسة عن طريق تناول تفاحتين يومياً و(١٠٠ غرام) من الفول السوداني.

هل يحتوي اليام (البطاطا الأمريكية) على الأستروجين؟

ينصح بعض الأطباء النساء بعد سن اليأس بتناول (اليام) بديلاً جزئياً للأستروجين. وقد نصحت رسالة نشرت في مجلة المنظمة الطبية الأمريكية (Journal of the American Medial Assoication) النساء بتناول نبات (اليام) الطازج غير المطبوخ بكميات كبيرة للحصول على بعض الأستروجين.

ويقول الدكتور نورمان فرانز ورث، المختص بهرمونات النبات من جامعة إيلينوى بشيكاغو: إن اليام البرتقالي الذي يسمى (البطاطا الحلوة) المتوفر بالأسواق المركزية يحتوي على الأستروجين وهذا النبات يحتوي على مادة ديوسجين المستخدمة في حبوب منع الحمل وهي مكسيكية أو استوائية. أما اليام الأمريكي فلا يحتوي على هذه المادة. وعلى الرغم من ذلك فإن اليام البري غير صالح للأكل.

المشروبات الساخنة تسبب احمرار الوجه وسخونته :

يعتقد كثير من النساء أن تناول المشروبات الساخنة لا تسبب احمرار الوجه وسخونته، ولكن أطباء من مستشفى ويذنجتون في مانشستر أثبتوا أنها تسبب ذلك. فقد أثبت الدكتور ك. أ. ماكالوم، الذي أجرى اختبارات على نسوة في سن اليأس ورجال يعالجون من سرطان البروستاتا، أن شرب كوب شاي ساخن أو فنجان قهوة يسبب تورد الوجه وسخونته وأحياناً يمتد إلى الرقبة ويسبب تصبب العرق وخفقان القلب. وفي الحقيقة يحدث الاحمرار الأكثر تناول الشاي أو القهوة بعشر دقائق ويستمر دقيقة ونصف تقريباً.

مرض السكري وارتباط الأغذية بالأمراض الأخرى

مرض السكري :

الأغذية المفيدة لعلاج السكري: البصل، والثوم، والقرفة والأغذية الغنية بالألياف، والبازيلاء، والعدس، وبذور الحلبة، والسمك، والشعير، والأغذية الغنية بالكروم (البروكلي).

في عام ١٥٥٠ق.م نصح الشهير (ايبرز بيبرز) بعلاج المصابين بالسكري بتناول حبوب القمح الغنية بالألياف ولم يتغير الكثير بهذا الخصوص، فلا تزال الأغذية النباتية هي العلاج ولكنّ العلماء اليوم لديهم أسباب أكثر إقناعاً لأهميتها وطريقة عملها وعبر القرون وصفت أكثر من ٤٠٠ نبتة علاجاً لداء السكر فعلى سبيل المثال في أوروبا وآسيا والشرق الأوسط استُعمل البصل الطازج والثوم أدويةً مضادة لعلاج السكري، كما استعملت عشبة «الجنسة» الصينية لنفس الغرض ويستعمل الفطر بكثرة في بعض أجزاء أوروبا للتحكم بنسبة السكر في الدم ويستعمل الخبز المصنوع من الشعير لعلاج مرض السكري في العراق كما استعملت شعوب أخرى الملفوف والخس واللفت والبازيلاء والعرعر والفلفا (نبات الفصة) وبذور الكزبرة لعلاج السكري. لقد أثبتت الاختبارات الحديثة أن جميع هذه النباتات الآنفة الذكر والمركبات المستخلصة منها تخفض نسبة السكري في الدم وتنشط الأنسولين لدى الإنسان والحيوان والخلايا المستنبتة.

ما هو مرض السكري وما أثر الغذاء عليه :

السكري هو مرض سببه ارتفاع نسبة السكر في الدم ويحدث عند عدم إفراز البنكرياس للأنسولين أو إفرازه بشكل غير كاف. والأنسولين هو الهرمون

الذي ينشط الخلايا لامتصاص السكر (الجلوجوز) وتخزينه، فإذا لم يستطع الأنسولين امتصاص الجلوجوز يرتفع مستوى السكر في الدم بشكل غير طبيعي، مسبباً الدمار وتكرار التبول والعطش والضعف، والإرهاق وتلف الكلى والأوعية القلبية.

وهناك نوعان لمرض السكري الأول وهو الأقل شيوعاً، ولكنه أكثر حدة ويصيب الأطفال وأحياناً الشباب في مقتبل العمر تحت سن ٣٥ وينصح المصابين به بأخذ إبر الأنسولين، لأن البنكرياس لديهم لا ينتج أي أنسولين، لأن الأنسجة تكون تالفة ويعرف هذا النوع بمرض السكري المعتمد على الأنسولين أو مرض سكر الأحداث أو اليافعين.

والنوع الثاني من مرض السكري، والذي يهدد معظم البريطانيين فيظهر ويتطور بعد سن الأربعين. والغريب أن المصابين بهذا المرض لديهم الكثير من الأنسولين لكن لا يعمل جيداً، لأن الخلايا تقاومه وهذا المرض لا يعتمد على الأنسولين ويسمى بسكر الكبار ويصيب نحو مليون بريطاني، وربع هذا العدد لا يعلمون أنهم مصابون به.

ولما كان الغذاء الذي نأكله يؤثر في مستوى السكر في الدم والأنسولين، فإن الغذاء يعالج السكري أو يزيده تفاقماً. وإليك بعض الطرق التي يؤثر بها الغذاء على السكري :

* يسبب تناول بعض الأغذية بكثرة ارتفاع السكر بالدم مما يشكل عبئاً على الأنسولين ولذلك فإن الإقلال من مثل هذه الأغذية يحافظ على اعتدال نسبة السكر.

* تحتوي بعض الأغذية على مركبات تنشط الأنسولين وتنظم السكر في الدم.

* مضادات الأكسدة في الأغذية مثل فيتامين (C) و(E) تمنع هجوم شوارد الأوكسجين على الخلايا كما أن مضادات الأكسدة هذه تقاوم التأكسد الذي يسببه الكولسترول الضار LDL الذي يلحق الأذى بالمصابين بالسكري أكثر

من غيرهم. ويتعرض المصابون للسكري (النوع الثاني) الإصابة بأمراض القلب بنسبة ثلاثة أضعاف أكثر من غير المصابين بالسكري.

* ربما تعزز الحساسية لبعض الأغذية الإصابة بالسكري من النوع الأول.

«من غير الصواب أن نقول: بأن السكر يسبب مرض السكري، فالسبب الرئيسي لهذا المرض هو عدم وجود الأنسولين الكافي أو الفعّال وهو الهرمون الذي يتحكم بعملية أيض السكر. فإن إلقاء اللوم على السكر يشبه وضع العربة أمام الحصان» كما يقول الدكتور جيرالد برنستاين من الهيئة الأمريكية لمرض السكري.

الغذاء قد يكون السبب للإصابة بالسكري :

إن تطور مرض السكري معقد ويتعذر فهمه، ولكن إحدى النظريات الحديثة تقول: بأن الإنسان يولد وهو معرض للإصابة بالسكري، وتحدث بعض التغيرات في البيئة والغذاء فتسبب ظهور أعراض هذا المرض ويرتبط مرض السكري بالغذاء ارتباطاً وثيقاً، فالسكري اضطراب في غدة البنكرياس التي تفرز الأنسولين المطلوب لتحويل الغذاء إلى طاقة. وفي البداية تقوم المعدة بهضم المواد الكربوهيدراتية وتحويلها إلى كلوجوز (سكر). وتستجيب غدة البنكرياس وتقوم بفرز الأنسولين المطلوب لنقل السكر من الدم إلى العضلات، حيث يتم تخزينه أو تحويله إلى طاقة. وقد ساد اعتقاد قديم بأن تناول الكثير من السكر هو سبب الإصابة بمرض السكري، ولكن هذا الاعتقاد أثبت عدم صحته. فطريقة تطور مرض السكري معقدة وغامضة ولا تحدث بين عشية وضحاها، بل تستغرق سنوات، وخلال هذه المرحلة الحرجة يمكن للغذاء الذي تختاره أن يتغلب على قابليتك الوراثية للإصابة بالسكر.

هل الحليب سبب للإصابة بسكر الأطفال :

لا تعطي الحليب البقري للأطفال ليتغذوا عليه وخصوصاً إذا كانوا ينتمون لعائلات، أحد أفرادها مصاب بمرض السكر. إن شرب الحليب البقري في مرحلة الطفولة قد يسبب الإصابة بالنوع الأول من السكري في السنوات

اللاحقة، وخصوصاً عند الأطفال المعرضين للإصابة من الناحية الجينية. ويعني ذلك أن سكري الأطفال مرتبط بالحساسية للأغذية، ويعني أيضاً أن إبعاد الأطفال عن تناول منتجات الألبان في السنة الأولى من حياتهم، ربما ينقذ العديد منهم من خطر الإصابة بمرض السكري لأسباب جينية.

وتتزايد الأدلة على أن الحليب يسبب مرض سكري الأطفال. وإليك طريقة حدوثه، حسب رأي الخبراء: تقوم بعض البروتينات من حليب البقر بتزويد مادة (الأنتيجين) وهي مادة غريبة تجعل جهاز المناعة يهاجم أنسجته ذاتها، وفي هذه الحالة، خلايا بيتا في البنكرياس، إذ يتم تدمير قدرتها على إعداد الأنسولين. وفي الحقيقة، قام هانز - ومايكل دوش Hans-Michael Dosch ورفاقهما من مستشفى الأطفال في تورنتو باكتشاف مضادات حيوية، مما يدل على مقاومة جهاز المناعة لبعض بروتينات الحليب، في دم ١٠٠٪ من الأطفال المصابين بمرض السكري الأول. فإن ٢,٥٪ فقط من الأطفال غير المصابين بمرض السكري كانت لديهم هذه المضادات الحيوية. ويرى الباحثون: أن البروتين كان من الممكن أن يسبب حساسية لجهاز المناعة فينتج عنها مرض السكري. وفي فئران المختبرات، تسبب بروتينات الحليب مرض السكري عن طريق تدمير خلايا بيتا التي تفرز الأنسولين.

وعلاوة على ذلك، فإن الأطفال الذين يرضعون رضاعة طبيعية من حليب الأم، ولا يتناولون حليب البقر لفترات طويلة، تقل احتمالات إصابتهم بمرض السكري.

وفي دراسة أخرى جديدة، قام باحثون من مستشفى الأطفال في هلسنكي بمقارنة تناول الأطفال لحليب الأبقار وخطر الإصابة بمرض السكري. فوجدوا أن إرضاع الأطفال رضاعة طبيعية تامة خلال الشهرين أو الثلاثة أشهر الأولى من حياتهم يقيهم من الإصابة بالسكري في سن (١٤) عاماً بنسبة ٤٠٪ كما إن تأخير شرب الأطفال لحليب البقر مدةً أطول قلل احتمالات الإصابة بهذا المرض. وتقل إصابة الأطفال الذين لا يتناولون إضافات حليب بقري حتى سن

أربعة الأشهر بنسبة ٥٠٪.

وكشف باحثون سويديون في معهد كارولينسكا في ستوكهولم أن الأطفال (إلى سن ١٤ سنة)، الذين يتناولون بروتينات بكثـرة منذ الولادة، وأغـذية كربوهيدراتية، وأغذية تحتوي على نسترومين يتعرضون للإصابة بالسكري أكثر من غيرهم. فهم يعتقدون أن بعض البروتينات قد تهاجم مباشرة خلايا بيتا في البنكرياس، فمثلاً، تكون الأغذية الغنية بالكربوهيدرات المعقدة مثل الخبز، غنية أيضاً ببروتين القمح wheat glandin، الذي تبين أنه يلحق الضرر بخلايا بيتا عند فئران التجارب. وتمّ العثور أحياناً على النتروسامين، وهي عوامل مسببة للسرطان، في لحم الخنزير المطبوخ، وهي قد تكون سامة لخلايا بيتا.

«نحن نعلم إن عوامل جينية تعرض بعض الأشخاص للإصابة بمرض السكري، ولكن جميع البيانات تدل على أن أسلوب الحياة، خصوصاً نوعية الغذاء والتمارين، يمكن أن تحدد ظهور أعراض هذا المرض.» جيمس بارنارد، أستاذ العلوم الفسيولوجية، بجامعة كاليفورنيا بلوس أنجلوس (UCLA).

تجنب تسلّل مرض السكري إليك :

يمكن أن يتسلل مرض السكري إليك، فقد لا تكون مصاباً بالسكري الآن، ولكنك قد تكون على شفا الإصابة به، وزيادة الحزن أحد الأسباب التي تهددك بالإصابة .فمعظم الأشخاص مصابون بالسمنة، وإن تقليل الوزن تمنع الإصابة به، فقد تُشفَى منه وربما يكون وزنك طبيعياً ولكنك مصاب بحساسية للأنسولين، ويعني ذلك أن الأنسولين في جسمك لا يعمل كما ينبغي، وهذه علامة الإصابة بمرض السكري من النوع الثاني، كما أنها تصيب الأشخاص زائدي الوزن. والأشخاص الذين يعانون من حساسية الأنسولين معرضون للإصابة بالسكري بعد عقد من الزمن، **وإليك ما يحدث:**

تصبح الخلايا غير قادرة على الاستجابة لتعليمات الأنسولين، ويقوم البنكرياس بإفراز المزيد من الأنسولين باستمرار للحفاظ على نسبة السكر في الدم بشكل طبيعي، وتُصاب غدة البنكرياس بالإجهاد وعدم المقدرة على إنتاج

الأنسولين بشكلٍ كافٍ، مما يصيب الجسم بالسكري من النوع الثاني أو الاستسلام له. وكثير من الخبراء مقتنعون بأن الغذاء الذي تأكله عبر السنين يمكن أن يقيك من الاستسلام لهذا المرض، وعلى الأرجح، أن الحساسية من الأنسولين وراثية وتظل كامنةً حتى ينبهها عاملٌ بيئي هو الغذاء، على الأرجح، ولقد أجريت العديد من الأبحاث لمنع تسلل مرض السكري بسبب حساسية الأنسولين وأن تناول بعض الأغذية يساعد على عدم الإصابة بهذا المرض.

السمك يقاوم الإصابة بالسكري :

قد يقلل تناول السمك من احتمالات الإصابة بمرض السكري من النوع الثاني، حسب ما توصل إليه باحثون هولنديون من المعهد الوطني للصحة العامة والوقاية البيئية فقد قاموا بفحص ١٧٥ رجل وامرأة مسنين بصحة جيدة للتأكد من خلوهم من مرض السكري والحساسية من الكلوكوز. وبعد ٤ سنوات أعيدت الاختبارات، وتبين أن هناك عدة إصابات بالحساسية من السكر (الجلوجوز) ولكن الغريب في الأمر أن ٢٥٪ منهم كانوا يتناولون السمك باستمرار مقارنةً بـ ٤٥٪ من الذين لم يأكلوا السمك.

واستنتج الخبراء أن آكلي السمك تصل نسبة إصابتهم بالسكري إلى النصف ،مقارنةً بالذين لا يأكلونه. ويعني ذلك أن ثمة شيء ما في السمك يبدو أنه يحمي الجسم من الإصابة بالسكري وربما يكون هذا الشيء دهون أوميغا ٣. والكمية اللازمة من السمك للوقاية من السكري صغيرة جداً وهي (٣٠ غم) يومياً من السمك الطازج أو المعلب.

<u>تحذير</u> : لا يجوز أن يتناول المصابون بالسكري كبسولات زيت السمك إلاّ تحت إشراف طبي، فقد ثبت أنها تلحق الضرر في تنظيم السكري لديهم.

الدهون ليست صديقاً للأنسولين :

قلّل من تناول الدهون لأنها تسبب لك سرعة الإصابة بمرض السكري. وقد كشفت دراسة حديثة بمركز العلوم الصحية بجامعة كولورادو أن تناول (٤٠ غم) من الدهون (والمتوفرة في البرغل والبطاطا المقلية ١١٥ غم) زيادة عن حاجة الجسم يومياً يزيد احتمالات الإصابة بمرض السكر ثلاثة أضعاف. يبدو

أن الإفراط في تناول الدهون وخصوصاً الدهون الحيوانية المشبعة يتلف فاعلية الأنسولين، فقد قام باحثون من جامعة سيدني بأستراليا بأخذ خلايا من عضلات رجال ونساء مسنين غير مصابين بالسكري. وقاموا بقياس الأحماض الدهنية المشبعة في أغشية الخلايا، وفحصوا المرض لمعرفة إصابتهم بحساسية الأنسولين، فوجدوا أنه كلما ازدادت الأحماض الدهنية المشبعة في الخلايا زادت الحساسية للأنسولين، ومن جانب آخر فإن زيادة زيت السمك في الأنسجة دلّتْ على نشاطٍ أفضل للأنسولين ومقاومة أقل.

وفي الحقيقة فقد كشف الباحثون أن تغذية الحيوانات بزيوت السمك من نوع أوميغا ٣ جعلتها تتغلب على الحساسية للأنسولين.

وفي دراسة أخرى تبين أن تناول الدهون قلل من كفاءة الأنسولين وزاد من نسبة السكر في الدم بشكلٍ غير طبيعي، ويقول الدكتور لوف جوي، الأستاذ المساعد بجامعة لويزيانا الحكومية: إن الأشخاص الطبيعيين الذين يتناولون المزيد من الدهون الحيوانية تقل لديهم كفاءة الأنسولين ويتعرضون للإصابة بمرض السكري.

خلاصة القول: إن الإقلال من تناول الدهون الحيوانية والإكثار من أكل السمك الدهني، قد يساعد على الوقاية من الإصابة بمرض السكري.

«البطاطا مثل الحلويات فيما يتعلق بمرض السكري فقد اكتشف فيليبس كاربو الأستاذ المساعد في جامعة كاليفورنيا في سان دياغو أن البطاطا المهروسة تسبب ارتفاع السكري في الدم أكثر من البوظة».

الثوم والبصل علاج لمرض السكري: (فصيلة الزنبقيات) :

تناول البصل والثوم والكراث، فقد استخدمت علاجاً للسكري منذ القدم، كما أن الدراسات الحديثة أثبتت أنها تخفض نسبة السكري في الدم، وتجعلها مثل نسبته في الأغذية. فعلى سبيل المثال قام باحثون هنود بإطعام بعض الأشخاص البصل وعصير البصل بجرعات تتراوح بين (٢٥-٢٠٠ غم) ووجدوا أنه كلما كانت الجرعة أكبر انخفض مستوى السكر أكثر ولا يوجد هناك فرق

بين البصل الطازج والمغلي وتوصل الباحثون إلى أن فصيلة الزنبقيات تؤثر في عملية أيض الكبد للجلوجوز أو إفراز الأنسولين ومنع تدميره.

والعوامل النشطة في الزنبقيات هي - ألل بروبيل الايسالفيد (allyl propyl disulphide) وألسين وفي الحقيقة فقد توصل العلماء منذ ١٩٢٣م إلى أن فصيلة الزنبقيات تخفض نسبة السكر في الدم، كما أنه في الستينيات من القرن العشرين فصلت مركبات مضادة للسكري من هذه الفصيلة تشبه الأدوية المضادة للسكري التي تعرف باسم أورينيز (orinase) والتي تنشط تكوين وإفراز الأنسولين. وفي الأرانب تبين أن مستخلص البصل له فعالية بنسبة ٧٧٪ مقارنةً مع جرعة من الأورنين.

البروكلي لعلاج مرض السكري :

تناول البروكلي فهو مصدر غني بالكروم الذي يعالج سكر الدم، فإذا كنت مصاباً بالسكري من النوع الثاني، فإن الكروم يساعد في تنظيم سكر الدم ويقلل من تناول الأدوية والأنسولين اللازم. وإذا كنت على وشك الإصابة بمرض السكري، فإن مصل الكروم قد ينقذك من الإصابة بهذا المرض. وفي الحقيقة، إذا كانت حساسيتك من السكر كما هي لدى ربع الأمريكيين العاديين المعرضين للإصابة بالسكري، فإن تناولك الكروم يعيدها إلى الوضع الطبيعي، ومهما كانت مشكلة السكري لديك فإن الكروم يجعلها متعادلة حسب ما يقول ريتشارد أندرسون من دائرة الزراعة الأمريكية - مركز أبحاث التغذية في بلتزفيل - ميريلاند، ويعزو الدكتور أندرسون ارتفاع السكري من النوع الثاني إلى نقص مادة الكروم في الغذاء، وأن ١٤ دراسة خلال الثمانينيات من القرن العشرين أثبتت أن تناول الكروم حسّن من حالة المرض وعلى الرغم من ذلك فإن قرابة ٩٠٪ من الأمريكان يتناولون أقل من الكمية التي يوصي بها الأطباء من الكروم وهي (٥٠ - ٢٠٠ ميكروجرام) ومن الأغذية الغنية بالكروم: الجوز والمحار والفطر والقمح والبيرة والنبيذ والرواند والبروكلي. فقد أظهر إحد التحاليل أن (٤٠ غم) من البروكلي يحتوي على (٢٢ ميكروجرام) من الكروم. وهي نسبة

تفوق أي غذاء آخر بـ ١٠ أضعاف. والشعير غني عادة بالكروم وهذا يفسر استخدامه منذ فترة طويلة في العراق. وفي التجارب التي أجريت على الحيوانات يساعد الشعير على خفض الأنسولين.

أهمية الكاري في علاج السكري :

لا تهمل فاعلية بذور الحلبة فطالما استخدمت في الشرق الأوسط والهند لعلاج الكثير من الأمراض ومن بينها السكري، وهناك أدلة في الوقت الحاضر تثبت أن بذور الحلبة تساعد على التحكم بنسبة السكر في الدم.

وقد قام علماء من معهد الهند الوطني للتغذية مؤخراً بطحن بذور الحلبة وإعطائها مرضى السكري من النوع الأول، فانخفض لديهم سكري الدم وتحسنت حالتهم وانخفضت نسبة الكولسترول لديهم مما جعل الباحثين يستنتجون أن بذور الحلبة عاملٌ مضادٌ للسكري.

العلاج بالقرفة (Cimmamon) :

أضف التوابل لتنشيط الأنسولين فهذه التوابل تحتوي على خصائص علاجية تجعلنا نتناول الأغذية التي تحتوي على السكر فقد اكتشف الدكتور أندرسون أن العديد من التوابل تساعد على تنشيط الأنسولين، ويعني ذلك أن الجسم يمكن أن يعالج السكر بكفاءة أكبر ولذلك يحتاج إلى أنسولين أقل. لقد اكتشف الدكتور أندرسون من خلال تجاربه وقياس نشاط الأنسولين في بعض الأغذية أن بعضها يزيد نشاط الأنسولين ثلاثة أضعاف مثل القرفة وكبش القرنفل والكركم وورق الغار، والقرفة هي من أقوى منشطات الأنسولين.

فالقليل من القرفة يساعد على ضبط كمية السكر كأن ترش رشة على قطعة خبز محمص يمكن أن تنشط الأنسولين، كما يقول الدكتور أندرسون. وإضافة القليل من القرفة على الغذاء.

تناول الفاصوليا :

تناول الأغذية الغنية بالمواد الكربوهيدراتية والألياف مثل البقول للوقاية من الإصابة بمرض السكري. وهذه نصيحة مهمة لكل مهتم بموضوع هذا المرض،

حسب رأي الخبراء، مثل: الدكتور جيمس أندرسون من كلية الطب بجامعة كنتاكي، فهو يؤكد أن نفس الأغذية التي تكافح الكولسترول وأمراض القلب تفيد أيضاً في علاج مرض السكري، ويعني ذلك الأغذية الغنية بالألياف القابلة للذوبان.

ويضيف الدكتور أندرسون قائلاً: إن أكثر من خمسين دراسة تثبت أن هذه الأغذية الغنية بالألياف تخفض سكر الدم والدهون الثلاثية والكولسترول.

وقد حققت الأغذية الغنية بالألياف نجاحاً كبيراً في تقليل تناول إضافات الأنسولين والأدوية الأخرى المضادة لمرض السكري.

الجزر أم الحلوى أيهما أكثر خطراً :

لعدة سنوات مضت كان الافتراض السائد أن المواد الكاربوهيدراتية البسيطة (السكر) هي المسؤول الأول عن رفع نسبة السكر في الدم وأن المواد الكربوهيدراتية المعقدة (الفواكه والخضار والحبوب والبقول والبطاطا والجزر) التي يتم امتصاصها ببطء كانت متعادلة أو مفيدة، ولكن في أواخر السبعينيات وأوائل الثمانينات تغير هذا المفهوم عندما قام العديد من العلماء، ومنهم فيلس كرابو من جامعة كاليفورنيا في سانت دياجو، بقياس سكر الدم بعد إطعام أشخاص العديد من الأغذية وقد أصيب الجميع بالدهشة عندما اكتشفوا أن سكر الدم يرتفع بسرعة ليس بعد تناول الأيس كريم والحلوى، ولكن عند أكل الجزر والبطاطا والحبوب المعالجة فقد تحول المفهوم القائل: بأن المواد الكربوهيدراتية المعقدة أكثر أمناً للمصابين بالسكري من المواد الكربوهيدراتية البسيطة إلى اسطورة.

وقد ساد جدل علمي حول أهمية (مؤشر السكر) بعد هذا الاكتشاف ويؤكد الدكتور جنكنز أن تناول الأغذية التي تحتوي على كميات قليلة من السكر، حسب المؤشر الموضح أدناه تحسن نسبة السكر في الدم لدى المرضى المصابين. علاوة على ذلك أكّد أن الغذاء المناسب يخفض الدهون الثلاثية في الجسم.

الأغذية التي ترفع نسبة السكر :

وإليك المؤشر الذي يبين نسبة السكر في الأغذية، فكلما زادت نسبته تزيد احتمالات الإصابة بالسكر عند تناول هذه الأغذية:

١٠٠٪ الجلوكوز

٨٠ـ٩٠٪ الكورن فلكس، والجزر، والجزر الأبيض، والبطاطا (المهروسة) و وسكر الشعير والعسل.

٧٠ـ٩٠٪ الخبز والدخن والأرز الأبيض والفاصوليا الطازجة والبطاطا (الطازجة).

٦٠ـ٦٩٪ الخبز الأبيض، والأرز البني، والحبوب، والقمح المجروش، والبسكويت، والشمندر، والموز، والزبيب وشكولاتة (مارس).

٥٠ـ٥٩٪ الحنطة السوداء، والمعكرونة البيضاء، والذرة الحلوة ونخالة (أول بران All Bran وبسكويت الشوفان، والفاصوليا المجمدة، واليام (البطاطا الحلوة) والسكروز ورقائق البطاطا.

٤٠ـ٤٩٪ المعكرونة (المصنوعة من القمح)، الشوفان، البطاطا الحلوة، والفاصوليا الجافة، والبرتقال، وعصير البرتقال.

٣٠ـ٣٩٪ الفاصوليا الليمية (نوع أمريكي من الفاصوليا)، ويخنة الفاصوليا، واللوبيا، والحمص، والتفاح، والأيس كريم، والحليب المقشود، واللبن الزبادي، وشوربة الطماطم.

٢٠ـ٢٩٪ الفاصوليا (ذات الحبة الكبيرة)، العدس، والفركتوز.

١٠ـ١٩٪ فول الصويا، والفول السوداني.

ويشير الدكتور جنكنز وغيره إلى أن الأشخاص غير المصابين بمرض السكري يستفيدون من تناول الأغذية الواقعة أسفل الجدول السابق لأن هذه الأغذية تمنع ارتفاع الأنسولين الذي يؤدي للإصابة بالسكري. كما أن ارتفاع نسبة الأنسولين في الدم غير مرغوب فيه لأنه تسبب مرض السرطان.

الأغذية التي يجب أن يتناولها مرضى السكري :

إليك وجبة غذائية هي الأفضل لمكافحة السكري حسب ما ورد عن معظم الخبراء في الولايات المتحدة الأمريكية والمملكة المتحدة:

تناول من ٥٠ـ٦٠٪ من السعرات الحرارية على شكل مواد كربوهيدراتية وأقل من ٣٠٪ دهوناً (أقل من ١٠٪ دهون مشبعة) و٣٠ـ٤٠جم من الألياف يومياً. وتدل دراسة حديثة على أن القليل من مرضى السكري يتبعون هذه التوصيات، ٣٪ فقط من ٩٢ مريض تمت دراسة حالتهم تناولوا ٥٠٪ أو أكثر من سعراتهم الحرارية من الكربوهيدرات. و١٤٪ فقط حافظوا على تناولهم الدهون تحت ٣٥٪ من مجموع السعرات الحرارية. ومعظمهم تناول ٦٠ـ٨٠٪ دهوناً مشبعة أكثر مما هو مناسب لهم.

وقد اكتشفوا أن ٤٠٪ من الرجال و١٠٪ من النساء تناولوا الجرعة الموصى بها من الألياف. وفسّر الباحثون هذا الوضع المثبط للصحة بأن معظم مرضى السكري لم يراجعوا أخصائي تغذية لسنوات عديدة.

تناول الفيتامينات المضادة للأكسدة :

إذا كنت مصاباً بالسكري احرص على تناول الأغذية الغنية بمضادات الأكسدة مثل فيتامين E وC وبيتاكاروتين، كما ينصح الدكتور جيمس أندرسون من كلية الطب بجامعة كنتاكي، والسبب في ذلك هو أن عملية انسداد الشرايين تكون أكثر حدة لدى مرضى السكري وعلى وجه الخصوص فإن كولسترول مرضى السكر يتعرض أكثر للأكسدة، وبذلك يصبح ساماً على الأرجح. وتفسر هذه الحالة تعرض مرضى السكر إلى الإصابة بأمراض القلب أكثر بنسبة الضعف أو ثلاثة أضعاف، حسب رأي الدكتور أندرسون.

ما الذي يسبب الكولسترول المؤكسد الخطير؟ ربما ارتفاع نسبة السكر في الدم. إذ يقوم السكر بإطلاق جزيئات شوارد الأكسجين، التي تجعل الكولسترول ساماً ويمكن مقاومة هذه الحالة بتناول مضادات الأكسدة.

استراتيجيات الغذاء المضاد للسكري :

* تجنب المزيد من الأسماك والبقول والجوز والأغذية الغنية بالكروم والحبوب والبروكلي، وحاول تخفيف الوزن وتقليل تناول الدهون لتجنب مرض السكري من النوع الثاني.

* وإذا كنت مصاباً بمرض السكري ينصحك الخبراء بتناول الوجبات الغنية بالألياف والكربوهيدرات النشوية المتوفرة في الخبز والمعكرونة والأرز والشوفان والبقول.

* وينصح خبراء التغذية بتناول الأغذية الغنية بالألياف القابلة للذوبان في الماء، مثل: البقول والشوفان، لأن مثل هذه الألياف تتحول إلي مادة هلامية في القناة الهضمية وتطيل الوقت اللازم لامتصاص السكر وتمنع ارتفاع السكر في الدم بعد تناول الأغذية.

* والنصيحة الشاملة هي تناول وجبة غذائية تشبه تلك التي تمنع الإصابة بمرض القلب، وهي الأغذية قليلة الدسم الحيواني، والغنية بأليـاف المواد الكربوهيدراتية مثل البازيلاء والشوفان والحبوب والجوز والخضار والفواكه.

ارتباطات أخرى بالغذاء

حَب الشباب:

إذا كنت تخشى تناول الشوكولاتة لأنها تسبب لك ظهور حب الشباب، فلست أنت الوحيد، ولكن هذا الشعور مجرد أسطورة طبية. فقد أثبت أخصائيو أمراض الجلد بجامعة بنسلفانيا ذلك، وبإقناع (٦٥) مراهقاً مصاباً بحب الشباب بالإفراط في تناول الشكولاتة، فأكلوا يومياً ولمدة شهر (٤٥٠ غم) منها. ثم تناولوا بعد ذلك شوكولاتة زائفة، ولكن حب الشباب لم يزدد سوءاً بالتهام المزيد من الشوكولاتة الحقيقية.

خطر اليود :

وعلى النقيض من ذلك، إذا كان جسمك ميالاً إلى الإصابة بحب الشباب، فاحذر تناول اليود بكثرة، فالإفراط في تناوله يثير مسامات الجلد ويسبب الالتهابات. ويكثر اليود في الملح، والوجبات السريعة والحليب. وقد اكتشفت نقابة المستهلكين ذات مرة أن الوجبات السريعة تحتوي على نسبة من اليود تزيد (٣٠) ضعفاً على الكمية الموصى بها وهي (١٥٠) ميكرو غرام يومياً ـ أو (٤٥٠٠) ميكروغرام في الوجبة الواحدة! وكشف تحليل أجري مؤخراً على نماذج من الحليب تم أخذها من ١٧٥ قطيع من الأبقار في (وسكوسن): أن ليتر حليب واحد يحتوي على (٤٦٦) ميكروجرام من اليود، واحتوت (١١٪) من عينة أكثر من (١٠٠٠) ميكروغرام من اليود في الليتر الواحد. ويدخل اليود إلى الحليب عن طريق أجهزة الإنتاج والأدوية التي تتناولها الأبقار.

وتحتوي الأعشاب والطحالب البحرية على كميات كبيرة من اليود، فمثلاً يحتوي الطحلب البحري البني (kelp) على أكبر نسبة يود معروفة حتى الآن وهي (١٠٢٠) جزء من المليون. كما إن اليود متوفر بكميات عالية في الروبيان والحيوانات الصدفية.

وتعتمد كمية اليود التي تسبب ظهور حب الشباب على حساسية الفرد من اليود، يقول الدكتور جيمس فولتون (الابن) رئيس معهد أبحاث حب الشباب في

نيويورث بيتش - بكاليفورنيا. «تشكل كمية (١٠٠٠) ميكروغرام من اليود أو واحد(١) ملغم من اليود يومياً مشكلة لدى الأشخاص المعرضين للإصابة بحب الشباب». كما كشفت بحوث أخرى: أن تناول قرصي عشب البحر (kelp) يومياً، التي تحتوي كل منهما على ٢٢٥ ميكروغرام يود، يسبب ظهور حب الشباب.

وهناك دليل من السويد مفاده أن الأشخاص الذين يعانون من حب الشباب لديهم نقص في الزنك. وأهم مصادر الزنك هو الحيوانات الصدفية، وخصوصاً المحار وسرطان البحر (الجمبري كبير الحجم)، وبذور القمح، والفول السوداني، والجوز الأمريكي(pecans) ، والبقول، والكبد، ولحم الديك الرومي.

الإيدز AIDS

ليس ثمة دليل ملموس على منع الإصابة بفيروس الإيدز، أو تخفيف حدته وسرعته عن طريق تناول أية مواد غذائية، ولكن هناك بعض الإمكانيات المعقدة في المختبرات الطبية. وقد تساعد بعض الأغذية أو مركباتها في تنشيط وظائف جهاز المناعة، للوقاية من أمراض أخرى مرتبطة بمرض الإيدز (نقص المناعة المكتسبة).

مانعات انتشار الفيروس :

أوقف مركبان غذائيان في المختبر انتشار فيروس الإيدز، وهما فيتامين C وجلوتاثيون(glutathione) وهو مضاد قوي للأكسدة يتركز في الفواكه والخضار. فقد أظهرت تجربة مدهشة قام بها الدكتور آلتون مايستر (Alton Meister) من كلية الطب بجامعة كورنل أن الجلوتانين أعاق انتشار فيروس الإيدز بنسبة ٩٠٪. فقد قام بتحفيز خلايا إنسان لإنتاج فيروس الإيدز وعندما أضاف الجلوتانين توقف انتشارها بشكل ملحوظ، وكلما زادت الكمية، ازداد التأثير. ويقول الدكتور مايستر إن مرضى الإيدز يعانون من نقص شديد في مادة الجلوتانين، وإن هذا النقص قد يؤدي إلى انتشار الإيدز، والجلوتانين مضاد للأكسدة ويتركز في الخضار والفواكه.

الفطر ينشط جهاز المناعة :

إن أية أغذية تعزز جهاز المناعة قد تساعد، فقد كشفت إحدى التجارب نتائج مثيرة لخلاصة الفطر، وحدث ذلك في اليابان وتبين أن الفطر أكثر فاعلية

ضد فيروس الإيدز من عقار AZT المستخدم مضاداً للإيدز.

الثوم يقاوم عدوى الأمراض :

قد يفيد تناول الثوم ضد انتشار عدوى الأمراض التي تكثر عند ضعف جهاز المناعة لدى المصابين بمرض الإيدز. ومن هذه الأمراض السل والأمراض التي تسببها الفطريات في الرئتين. فقد اتخذ الثوم علاجاً لمثل هذه الأمراض. فمثلاً، استخدم الثوم بشكل واسع لعلاج مرض السل إذ وصفه الأطباء في العشرينيات والثلاثينيات من القرن العشرين قبل تصنيع الأدوية الحديثة. ويقوم بعض الأطباء حالياً بفحص فاعلية الثوم ضد الإصابة بالأمراض المتعلقة بالإيدز.

خلاصة القول :

على الرغم من عدم توفر أدلة تفيد بوجود أغذية تمنع الإصابة بمرض الإيدز، فإنه من المنطقي الاستفادة من فوائد بعض مركبات الأغذية في تعزيز جهاز المناعة والوقاية من بعض الأمراض. ويعني ذلك، تناول الكثير من الفواكه والخضار الغنية بالجلوتاثيون والكارينويد والبيتا كرروتين التي تنشط وظائف جهاز المناعة. وربما يفيد تناول الثوم كذلك في الوقاية من الأمراض.

مرض الثدي الحميد: BENIGN BREAST DISEASE

يصاب الثدي ببعض الأورام الحميدة، غير السرطانية المؤلمة غالباً. ويمكنك تخفيف هذه الأورام الصغيرة بتجنب مواد كيمياوية في الأغذية، تسمى: مثلكس أنثاين (methylxanthines) ومنها الكافائين. وقد طرح الدكتور جون منتون، من جامعة أوهايو الحكومية، هذا الموضوع عام ١٩٧٩م عندما كشف أن هذه الأورام الحميدة اختفت بنسبة ٦٥٪ من مجموعة نساء توقفن عن شرب القهوة والشاي والمشروبات الغازية وتناول الشوكولاتة، التي تحتوي على الكافائين والثيوبرومين والثيوفيلين.

وكشفت دراسة أجريت عام ١٩٨٥م، قام بها باحثون إيطاليون من معهد «ماريو نيجري» "Mario Negri" لأبحاث علم العقاقير: أنه كلما ازدادت كمية القهوة التي تشربها النساء ارتفعت نسبة الإصابة بأورام الثدي الحميدة.

إن تناول فنجان أو اثنين من القهوة يومياً يضاعف نسبة الإصابة، وثلاثة فناجين أو أكثر يومياً يزيدها إلى أربعة أضعاف، ولكن بعد تناول خمسة فناجين يومياً تستقر الخطورة بنفس المستوى.

وعلى الرغم من ذلك، فلم تكشف الكثير من الدراسات أية علاقة بين تناول هذه الأغذية والإصابة بورم الثدي الحميد وبعد فحص (٣٤٠٠) امرأة، وهي أكبر دراسة أجريت حول هذا الموضوع، أصدر معهد السرطان الأمريكي الوطني (The American National Cancer Institute) هذا الرأي: ليس ثمة علاقة بين تناول ميثيل كسانثين وخطر الإصابة بمرض ورم الثدي الحميد.

خلاصة القول :

وبرغم ذلك، ترى بعض النسوة: أنَّ ألم الثدي يخف عند الإقلال من تناول الأغذية الغنية بالكافائين والشوكولاتة. ولما كانت لا تضر، بل قد تنفع، فمن الأفضل تجربتها ومعرفة إن كانت تفيد في حالة الفرد، فهذا هو الأمر المهم».

واحتمال آخر هو الملفوف، فقد أظهرت أبحاث حديثة أن تناول المزيد من الخضار الصليبية مثل الملفوف والبروكلي والقرنبيط قد تساعد في تخفيف هذا المرض إذ تساعد على التخلص من الأستروجين الذي يسبب زيادة المرض، حسب رأي جون ميشونفز (Jon Michonviczi) من معهد أبحاث الهرمونات في نيويورك ستي (Institute for Hormone Research).

الرضاعة الطبيعية: BREAST-FEEDING

لفتح شهية الطفل الرضيع، تأكل الأمهات القليل من الثوم قبل إرضاعه بساعة. وهذا صحيح لأن نكهة الثوم ورائحته النفاذة تشجعه على الرضاعة وتفتح شهيته حقاً، حسب ما جاء في الدراسة التي أجريت في مركز مونيل في فيلادلفيا.

ولاختبار هذه النظرية، أعطى الباحثون كبسولات من الثوم لنصف مجموعة من الأمهات المرضعات، وحبوب غير فعّالة للنصف الآخر. وأكّد أخذ نفخة من حليب الأمهات اللواتي تناولن الثوم برائحته النفاذة، ومع ذلك أحبه الأطفال،

فتمسكوا بالثدي لمدة أطول، ورضعوا كمية حليب كبيرة عندما شمّوا رائحة الثوم.

ولإيقاف الرضيع عن تناول المزيد من الحليب، يمكن أن تشرب الأم قليلاً من الكحول قبل الرضاعة. وهذا يتعارض مع الاعتقاد الشعبي القائل: بفتح شهية الطفل، وزيادة حليب الأم. وعلى النقيض من ذلك، رضع الأطفال حليباً أقل بشكل ملحوظ من أمهاتهم اللواتي شربن عصير البرتقال الممزوج بالكحول.

ويعتقد الخبراء أن النكهات القوية على العموم تحفز شهية الطفل، أما الكحول فيثبطها أو يعيق القدرة على امتصاص الحليب أو إنتاجه.

اعتام عدسة العين CATARACTS

قد ينقذك تناول الخضار، وخصوصاً السبانخ، من الإصابة بمرض العمى الجزئي أو ما يسمى بإعتام عدسة العين، ويؤدي إعتام العدسة إلى فقد البصر. حسب دراسة نشرتها المجلة الطبية البريطانية (British Medical Journal) تبين إن السبانخ يقي النساء المسنات من الإصابة بإعتام عدسة العين. والسبب المرجح هو أن السبانخ غنية بمضادات الأكسدة، ومنها البيتا كاروتين. وفي الحقيقة، كشفت البحوث: أن النساء اللواتي يأكلن المزيد من الفواكه والخضار التي تحتوي على البيتا كاروتين يتعرضن للإصابة بهذا المرض بنسبة ٤٠٪ فقط.

ويعتقد أن إعتام عدسة العين سببه تأكسدها، فمثلاً، تضرب أشعة الشمس العدسة عدة سنوات، وهكذا فإن تزويدها بمواد مضادة للأكسدة يقاوم تطور إعتام العدسة على ما يبدو أو يؤخره.

وفي الحقيقة، تظهر الدراسات أن الأشخاص الذين يقلّلون من تناول الفواكه والخضار يتعرضون أكثر من غيرهم لهذا المرض. فعلى سبيل المثال، كشف الباحث بول جيكس من إدارة الزراعة الأمريكية: أن الأشخاص الذين يتناولون أقل من ثلاث حصص ونصف من الفواكه والخضار يومياً يتعرضون للإصابة بإعتام عدسة العين أكثر من غيرهم بأربعة أضعاف. وإن الإقلال من تناول

الفـواكـه والخضـار أقل من حـصـة ونصف يزيد الإصابة بـهذا المرض سـتـة أضعاف!

وعلاوة على ذلك، توصل الدكتور جيكس إلى أن الأشخاص الذين تنخفض لديهم نسبة الكاروتين في الدم يتعرضـون أكثر من غيرهم لعمى العين الجزئي، وأن من لديهم نقص في فيتامين (C) يتعرضون على الأرجح للإصابة بنوع من إعتام عدسة العين. كما إن نقص حمض الفوليك المتوفر في الخضار الورقية كالسبانخ والبروكلي والبقول ينبئ بالإصابة بهذا المرض.

ولكن شرب الشاي الغني بمضادات الأكسدة يعيق الإصابة بإعتام عدسة العين.

والهليون أيضاً :

استخدمت عشبة قديمة تدعى هاشميجيوغان Hachimijiogan للوقاية من الإصابة بإعتام عدسة العين. وقد كشف البحث حالياً أن العلاج يزيد من مستويات مضاد الأكسدة جلوتاثيون في العدسة. ويسبب نقص الجلوتاثيون هذا المرض.

ويمكن الحصول على مضاد الأكسدة في الكثير من الفواكه والخضار بما في ذلك الهليون والأفوكادو والبطيخ والبرتقال.

الإجهاد المزمن CHRONIC FATIGUE

إذا كنت مصاباً بالإعياء والتعب المزمن، إعلم إن المعاناة التي تمر بها سببها حساسية متأخرة بسبب بعض الأغذية. ومن الصعب علاج هذه الحالة، إذ يصاب المرء بالتعب الشديد والاكتئاب.

وقد كشف الدكتور طلال نصولي، أخصائي الحساسية والأستاذ المشارك بكلية طب جامعة جورج تاون: أن الحساسية مسؤولة عن قرابة ٦٠٪ من الإصابات بالإجهاد المزمن التي يراجع أصحابها عيادته. ويقول: «إنه شيء لا يصدق، فعندما يمتنعون عن تناول تلك الأغذية، يتماثلون للشفاء تماماً».

وتوصل إلى أن السبب في ذلك هو القمح والحليب والذرة.

فإذا أكّد فحص الجلد والدم وجود حساسية، يطلب الدكتور نصولي من المريض التوقف عن تناول الأغذية المشكوك فيها. فإذا حدث تحسن، يقوم المريض بإجراء فحص تحدٍّ للحساسية، بأن يتناول الغذاء ثانية ليرى إذا عادت الأمراض خلال أيام قليلة، فإن عادت، يتأكد من الأغذية المسببة الحساسية له.

وفي إحدى الحالات، تم تشخيص أعراض الإجهاد المزمن لدى فتاة عمرها (١٨ سنة)، وكانت تعالج من حالة اكتئاب حاد، وتعالج لدى طبيب نفساني، وتتناول أدوية مضادة للاكتئاب. وتبين أنها مصابة بحساسية تجاه القمح. «فبدأت تتناول علاجاً خالياً من القمح، وخلال ثلاثة أسابيع اختفت أعراض المرض. وتوقفت عن مراجعة الطبيب النفسي، وتناول الأدوية المضادة للاكتئاب، إذ أضحت في حالة جيدة». كما يقول الدكتور نصولي. وتدور بقايا الأغذية في الجسم مدة طويلة، ويستغرق تحسن الحالة من ثلاثة إلى أربعة أسابيع، حسب تأكيده.

مرض كروهن: CROHN'S DISEASE

مرض كروهن عبارة عن التهاب في القولون يصيب الأطفال والشباب، ولا يعرف سببه، ولكن هناك أدلة تشير على أنه يرتبط بنوع من الأغذية. ويقول أطباء بريطانيون، من مستشفى أدنبروكس في كيمبرج: إنهم يعالجون هذا المرض بنجاح عن طريق الأغذية، منذ عدة سنين. ويادئ الأمر يحددون الأغذية المرتبطة بزيادة حدة المرض، ويمنعون المريض من تناولها. وقد نجح العلاج باتباع الحمية الغذائية والجراحة وتناول الأدوية، كما يزعم الدكتور جون هنتر، إذ يقول: إن صور الأشعة أثبتت ظهور تحسن ملموس، وأصبحت مؤشرات الالتهاب عادية ثانية.

«وتتحسن حالة المرضى الذين يتبعون نظاماً غذائياً مناسباً ـ بنسبة تعادل نجاح العمليات الجراحية، إذ تصل معدلات الانتكاس دون ١٠٪ سنوياً»، كما يرى الدكتور هنتر، وإن الحمية الغذائية أكثر نجاحاً من تناول الأدوية. ومن الأغذية المسببة لظهور أعراض مرض كروهن القمح ومنتجات الألبان والملفوف

والبروكلي والقرنبيط والذرة والخميرة والبندورة والحمضيات والبيض.

فقد ثبت أن تناول الخميرة يشكل خطراً على المصابين بمرض كروهن عند إجـــراء تجـــربة في كليـــة طب ناين ولز NINEWELLS MEDICAL SCHOOL باسكتلندة. فعند إضافة القليل من الخميرة لوجبات أشخاص مصابين بالمرض لمدة شهر، زاد نشاط المرض. وعندما قلل المرضى من تناول الخميرة توقف المرض. وبالطبع، توجد الخميرة في الخبز. ويرى الباحثون أن بعض المصابين بهذا المرض لديهم حساسية من بعض الأغذية تسبب الالتهاب.

وعــلاوة على ذلك، يُنصح المصـــابون بمرض كــروهن بالإكــثـار من تناول الأسماك الدهنية والابتعاد عن الدهون الحيوانية والزيوت النباتية من نوع أوميغا ٦، وهكذا يخف الالتهاب.

ويرتبط تناول السكر بكميات كبيرة، بالإصابة بمرض كروهن.

أمراض الأذن EAR INFECTION

إذا أصيب طفلك بأمراض الأذن المزمنة، ابحثي عن السبب في الأغذية التي يتناولها قبل اللجوء إلى تناول المضادات الحيوية الباهظة الثمن والخطيرة. ومما يبعث على الدهشة، إن أمراض الأذن المتكررة سببها حساسية من بعض الأغذية. وإليك كيفية حدوث الإصابة بأمراض الأذن بسبب الحساسية. تسبب الحساسية التهاباً حاداً مزمناً وورماً للأذن الوسطى يؤدي إلى ركود السوائل ومهاجمة البكتيريا لها. وتكون النتيجة الإصابة بالمرض المعروف بالاسم الطبي (serous otitis media) أو «الأذن الصمغية» (glue ear).

وإذا لم تعالج هذه الحالة بشكل صحيح، يمكن أن يؤدي المرض إلى تلف البنية العظمية للأذن، وفقدان السمع ومشاكل في التعلم.

وقد أثبت العلم إن غالبية حالات أمراض الأذن والالتهابات التي تصيبها سببها تناول أغذية غير مناسبة. فقد أجرى الدكتور طلال نصولي وج. أ. بلانتي من كلية الطب بجامعة جورج تاون، اختبارات على (١٠٤) أطفال تتراوح أعمارهم بين سنة ونصف وتسع سنوات مصابين بأمراض الأذن المتكررة.

وكشفت نتائج الاختبارات أن ٧٨٪ منهم لديهم حساسية تجاه العديد من الأطعمة. والأهم من ذلك، إن ٨٦٪ منهم تماثلوا للشفاء لدى توقفهم عن تناول الأغذية المسببة للحساسية لمدة (١٦) أسبوعاً. ولا غرابة في أن يصابوا ثانية بالالتهاب عند الرجوع لتناول نفس الأغذية. ومن الأغذية المسببة لإصابات الأذن بالأمراض: الحليب والقمح والفول السوداني ومنتجات الصويا.

ويقول الدكتور نصولي: « إن معظم هؤلاء الأطفال راجعوا العديد من أخصائيي الأذن، وكادوا أن يخضعوا لعمليات جراحية لشفط السائل من الأذن الوسطى. ولحسن الحظ، تم اكتشاف الغذاء المسبب، ولم تُجْرَ لهم أية عمليات. عندما اختفت الحساسية خلال أيام بعد التوقف عن تناول الأغذية المسببة لها، ولكن التهاب الأذن يستغرق عدة أشهر كي يتوقف تماماً».

خلاصة القول :

إن أفضل طرق علاج أمراض الأذن هو الامتناع عن تناول الأغذية المسببة للحساسية.

الجلوكوما (مرض الماء الأزرق) GLAUCOMA

ثمة طريقة مدهشة لعلاج مرض الجلوكوما هي أن تتناول السمك وزيت السمك، حسب رأي الدكتور سي. كلكارني S. Kulkarni من جامعة لوزيفيل في كنتاكي.

لقد انخفض ضغط العين، الذي يرتفع عادة لدى المصابين بمرض الجلوكوما، عندما أجرى الدكتور كلكارني بحثاً جديداً على بعض الأرانب، المستخدمة عادة في الدراسات حول العيون، عندما أطعمها غذاءً يحتوي على زيت سمك القد. «ولو نجح هذا الغذاء مع الإنسان فإنه فعال ضد مرض الجلوكوما».

وعندما أكلت أرانب سليمة غذاءً يحتوي على زيت السمك، انخفض الضغط بنسبة ٥٦٪. وعند التوقف عن تناول هذا الغذاء عاد الضغط إلى مستوياته السابقة قبل التجربة.

وقد توصل الدكتور كلكارني لهذه ا لفكرة من أبحاث أجريت على أفراد من شعب الأسكيمو، أظهرت انخفاض إصابتهم بمرض الجلوكوما، والسبب كما يرى هو اعتمادهم على الوجبات الغذائية الغنية بزيت السمك. والنظرية ما زالت بحاجة إلى تجربتها على الإنسان، ولكن أكل السمك مفيد على أي حال. ويعتقد الدكتور كلكارني أن تناول السمك بانتظام قد يمنع الإصابة بمرض الماء الأزرق.

مرض اللثة GUM DIEASE

تصاب اللثة بالعفن إذا لم يتناول الإنسان فيتامين (C) بكميات كافية. ويعلم ذلك العلماء جيداً وأنه يحصل منذ قديم الزمن حيث كان الملاحون يصابون بداء الأسقربوط الذي تفشى منذ القرن الرابع عشر وحتى أوائل القرن التاسع عشر، وذلك لقلة تناولهم الفواكه الطازجة لعدة شهور.

وإليك هذا الوصف التصويري لأعراض هذا المرض: «أفواههم رائحتها نتنة، واللثة متعفنة، واللحم متساقط حتى عند جذور الأسنان».

واكتشف علاج مرض الأسقربوط الطبيب البريطاني جيمس لند (JAMES LIND ١٧٤٧م)، وهو الفواكه الطازجة وخصوصاً الحمضيات، والعامل النشط فيها الذي تم التوصل إليه لاحقاً هو فيتامين (C).

وتؤكد التجارب الحديثة أن قلة تناول فيتامين (C) يسبب نزف اللثة وأعراضاً أخرى مثل التهاب اللثة (gingivitis). فعندما نحرم القردة وغيرها من الحيوانات من تناول فيتامين (C)، تنزف اللثة وتصاب بأورام وتتعرض الأسنان للتخلخل، وكذلك الإنسان. فقد قام باحثون كنديون، عن عمد، بحرمان بعض الأشخاص من تناول فيتامين (C) ثم قدموا لهم إضافات منه يومياً (٦٠-٧٠ ملغم)، وهي الكمية التي تحتويها برتقالة واحدة. وأثبتوا أن فيتامين (C) ينشط اللثة، فنقصت كمية نزف اللثة، وزادت نسبة كريات الدم البيضاء، وظهرت اللثة بشكل صحي سليم. ولا يعني ذلك بالضرورة أن تناول جرعات كبيرة من فيتامين (C) تحسن من حالة اللثة بدرجة عالية، بل يبدو أنه يحسنها لدى الأشخاص الذين يعانون نقصاً من هذا الفيتامين.

وعلاوة على ذلك، أظهر تحليل قامت به حكومة الولايات المتحدة الأمريكية أن الأشخاص الذين يكثرون من تناول فيتامين (C) أقل عرضة للإصابة بأمراض اللثة. والرسالة من أجل الحفاظ على لثة سليمة واضحة وهي تناول الخضار والفواكه الغنية بفيتامين (C).

سلس التبول INCONTINENCE

إذا كنت مصاباً بسلس البول، فإن تناول الشاي والقهوة يزيد من سوء حالتك. ولا يقتصر السبب على أن الكافائين مدر للبول فحسب، بل كشفت أبحاث حديثة أنه يسبب انكماش العضلات المحيطة بالمثانة مما يضغط عليها ويزيد من الحاجة إلى التبول لدى بعض الأفراد.

ودرس الباحثون حالة (٢٠) امرأة مصابة بكثرة التبول و(١٠) نساء خاليات من المرض، إذ تناولت جميعهن (٢٠٠ ملغم) كافائين وهي الكمية المتوفرة في كوبين من القهوة الخفيفة.

وقد أظهرت الاختبارات أنه خلال (٣٠) دقيقة من تناول الكافائين امتلأت مثانات النسوة المصابات بكثرة التبول، وازدادت تقلصاتها بنسبة الضعف مقارنة بالنسوة الطبيعيات اللواتي لم يتأثرن بالكافائين.

والكحول مدر للبول، ويسبب كثرة التبول على الرغم من المزاعم التي تناقض ذلك، ولا تتوفر أدلة حول أغذية أخرى (غير الكافائين والكحول) تسبب سلس البول، حسب ما ورد في دراسة أجريت بجامعة هارفارد.

داء الذئبة LUPU

الذئبة داء جلدي سببه خلل التهابي في جهاز المناعة. ومن أعراضه الإحساس بالضعف والإنهاك المتكرر وظهور بثور حمراء فاتحة على الجلد وألم والتهاب في المفاصل. وتساعد الحمية الغذائية على تخفيف هذه الأعراض.

ومن الأسباب الرئيسة له، كما هو الحال في الالتهابات الأخرى، نوع الدهون التي يتناولها الفرد.

وكقاعدة عامة، ابتعد عن تناول الدهون الحيوانية الزيوت من نوع أوميغا ٦

مثل زيت الذرة وعباد الشمس والعصفر لأنها تسبب الالتهابات. وتناول السمك الدهني مثل السردين والسلمون لمقاومتها للالتهاب.

وقد أظهرت دراسة بريطانية أجريت على (٢٧) مصاباً بهذا المرض أن الذين تناولوا كبسولات زيت السمك منهم تماثلوا للشفاء، بينما الذين أخذوا أقراصاً غيرها ساءت حالتهم أو لم يظهروا أي تحسن. وينصح أندرو فيل، من كلية الطب بجامعة أريزونا، المصابين بهذا المرض بتناول السردين المغمور بزيت السردين.

البرسيم يسبب داء الذئبة :

ومن حسن الإدراك والتقدير أن يقلل المصابون به من تناول البقول والبرسيم. فهناك أدلة على أنها سبب هذا المرض. فقد لاحظ باحثون من جامعة أوريجون للعلوم الصحية في بورتلاند: أن القردة التي تناولت البرسيم أصيبت بهذا المرض. وعند منع القدرة من تناول البرسيم تماثلت للشفاء، وعندما أطعمت البرسيم ثانية أصيبت بمرض شديد ونفق أحدها.

والسبب هو وجود الحمض الأميني في البرسيم والذي يدعى (١ـ كانافانين) (1- canavanine) وعندما أعطيت القردة هذا الحمض ظهرت عليها أعراض شبيهة بالمرض.

ومما لا شك فيه، أن نفس الأعراض تصيب الإنسان إذا تناول البرسيم، وقد حدث ذلك بالفعل لرجل عمره (٥٠ سنة) أكل بذور البرسيم محاولاً تخفيض نسبة الكولسترول لديه، وتماثل للشفاء بعد توقفه عن أكل هذه البذور.

مرض الشبكية MACULAR DEGENERATION

حقاً إن تناول جزرة يومياً ينقذك من الإصابة بالعمى عند المشيب وتقدم السن. فمع مرور السنين، تتعرض الشبكية لهجوم شوارد الأكسجين السامة عن طريق أشعة الشمس وعوامل البيئة الأخرى. فتسوء حالتها وتسبب ضعف الإبصار أو حتى العمى.

ويصيب هذا المرض قرابة عشرة ملايين أمريكي (فوق سن الـ٥٠ عاماً)

و(٣٠٪) من الأشخاص (فوق سن الـ ٧٥ عاماً).

وعلى الرغم من ذلك، فإن تناول جرعات منتظمة من مضادات الأكسدة عن طريق التغذية يفيد في عدم الإصابة.

وفي الحقيقة، فالأشخاص الذين يأكلون الخضار والفواكه الغنية بالبيتا كاروتين بكثرة هم أقل عرضة للإصابة بالمرض.

فعندما حلل باحثون من جامعة الينوى بشيكاغو الأنماط الغذائية لـ (٣٠٠٠) أمريكي مُسن عام ١٩٨٨م، اكتشفوا إن تناول جزرة واحدة فقط يومياً أو أي فاكهة أو خضار يخفض إصابة الشبكية بنسبة ٤٠٪ مقارنة مع تناولها أقل من مرة في الأسبوع. وعلاوة على ذلك، فإنه كلما أكثر الناس من أكل الأغذية الغنية بالبيتا كاروتين، تنخفض إصابتهم بهذا المرض. وقد أظهرت الدراسة أن الأغذية الغنية بفيتامين (C) تعيق الإصابة بمرض الشبكية. كما إن تناول ثمر العنبية (blueberries) يؤخر الإصابة بمرض الشبكية ويحافظ على العين. والعنبية غني بمركبات أنثو سيانوسايد (anthocyanosides) التي أثبتت الدراسات والتحاليل أنها تؤخر فقدان الإبصار.

تناول المحار :

كثيراً ما يصاب المسنون بنقص الزنك الذي يسبب مرض الشبكية. فالزنك يحفز الأنزيم المهم لوظائف خلايا الشبكية. فإذا توقف هذا الأنزيم، كما يحصل عند التقدم في السن، فلربما بسبب نقص الزنك، فقد تصبح الخلايا غير طبيعية ويصاب الشخص بمرض الشبكية. وقد أظهرت الدراسات المخبرية أن الزنك ينشط هذا الأنزيم بنسبة ١٩٠٪. وعلاوة على ذلك، فإن تناول إضافات الزنك تحت إشراف الطبيب، أوقفت مرض الشبكية لدى بعض الأفراد.

خلاصة القول :

للوقاية من الإصابة بمرض الشبكية، تناول الخضار والفواكه الغنية بالبيتا كاروتين يومياً (مثل البطاطا الحلوة، والجزر، والسبانخ، واللفت، واليقطين). واحرص على تناول الزنك وهو متوفر في المحار بكثرة. فتناول (٨٥ غم) من

المحار المدخن المعلب يحتوي على كمية من الزنك تكفي لمقاومة مرض الشبكية حسب الدراسات.

(أنظر الملحق لمعرفة الأغذية الغنية بالزنك).

الأيض METABOLISM

يساعد تناول التوابل مثل الخردل والفلفل الحار في عملية الأيض (مجموعة العمليات المتصلة ببناء البروتوبلازما، ودثورها، وخاصة التغيرات الكيمياوية في الخلايا الحية التي بها تؤمن الطاقة الضرورية للعمليات والنشاطات الحيوية والتي بها تمثل المواد الجديدة للتعويض عن المندثر منها)، وحرق الوحدات الحرارية.

فقد قام باحثون بريطانيون بإضافة ثلاثة أخماس ملعقة من الفلفل الحار أو الخردل الأصفر إلى وجبة غذائية. ونتج عن ذلك زيادة عملية الأيض لدى (١٢) مشاركاً في الاختبار إذ ارتفعت نسبة احتراق السعرات الحرارية ٢٥٪ وبذلك حرقت ٤٥ وحدة حرارية خلال ثلاث ساعات. فقد ساعد الخردل والصلصة الحارة على حرق ٧٦ وحدة حرارية أو ١٠٪ من الوحدات الحرارية في الوجبة التي تحتوي على ٧٦٠ وحدة حرارية.

وأظهرت دراسة أسترالية حديثة أن الخل ينشط عملية التمثيل الغذائي ويحرق الوحدات الحرارية. فقد وضع علماء الكيمياء الحيوية بعض الخل الطازج والناشف على أنسجة بعض الحيوانات، ولاحظوا أن الخل جعل الأنسجة تفقد ٢٠٪ من الطاقة أكثر من المعتاد. والسبب الأهم لزيادة نشاط الأيض هو مادة كيمياوية تدعى جنجيرول هي التي تعطي الطعم الحاد للزنجبيل.

ولا نعرف إلى أي مدى ينجح استخدام الزنجبيل عند الإنسان. ويعتقد بعض الباحثين أن العديد من التوابل الحارة تنشط عملية حرق السعرات الحرارية.

تصلب الأنسجة المضاعف: MULTIPLE SCLEROSIS

يعتبر تصلب الأنسجة مرضاً غامضاً عصبياً له أعراض تتراوح بين الخفيفة والخطيرة التي تؤدي إلى العجز الجسدي. ويتابع الباحثون مؤخراً علاقة الغذاء بهذا المرض. وبعض الدلائل تشير إلى أن الأشخاص الذين يتناولون الكثير من الدهون الحيوانية يتعرضون إلى إصابات عالية بهذا المرض، بينما هناك مناعة لدى الأشخاص الذين يأكلون الأسماك.

وفي الحقيقة، يقوم الدكتور الأخصائي بالأعصاب، روي ليفر سوانك من جامعة العلوم الصحية في بورتلاند، بمعالجة تصلب الأنسجة بنجاح بوصف حمية غذائية تعتمد على الأغذية قليلة الدسم. وقد نشر دراسته في المجلة الطبية (The lancet) عام ١٩٩٠م. وتابع حالات ١٤٤ مريض لمدة ٣٤ سنة، وكشف أن الأشخاص الذين قللوا تناول الدهون المشبعة إلى ما دون ٢٠ غم يومياً، انخفضت نسبة إصابتهم ومعدلات الوفيات فيهم أكثر من الذين تناولوها بكثرة.

وفي نفس الوقت، يحتاج مرضى تصلب الأنسجة إلى تناول المزيد من دهون السمك (أوميغا ٣). ففي دراسة حديثة أظهر الدكتور رالف ت. هولمان من جامعة مينسوتا والدكتور ايمري كوكمن من مايو كلينك أن مرضى تصلب الأنسجة الذين يعانون من نقص الأحماض الدهنية أوميغا ٣، يحدث لديهم خلل في عملية الأيض. يمكن التغلب عليها بتناول الأحماض أوميغا ٣ مثل زيت السمك، كما يفيد تناول بعض الزيوت النباتية مثل زيت بذر اللفت وزيت بذر الكتان.

ولا يتطلب العلاج الكثير من هذه الزيوت، بل مجرد تناول بضعة ملاعق صغيرة منها يومياً.

وقد أظهرت تجربة بريطانية مؤخراً أن زيت السمك خفض من حدة انتكاس المرض لدى ٣١٢ مريض خلال ثلاث سنوات.

وصفة الدكتور سوانك قليلة الدسم لعلاج تصلب الأنسجة :

* لا تتناول اللحوم الحمراء خلال السنة الأولى، بما في ذلك لحوم الدجاج والديك الرومي. وبعد ذلك تناول ما لا يزيد عن (٨٥ غم) من هذه اللحوم الخالية من الدهون قدر المستطاع.

* عدم تناول منتجات الألبان التي تحتوي على ١٪ أو أكثر من الدسم. ويمكنك تناول أية كميات خالية من الدسم أو الحليب المقشود والمقشود المبخر والحليب الجاف الخالي الدسم والجبنة قليلة الدسم واللبن الزبادي.

* لا تتناول الأغذية المعالجة بالدهون المشبعة.

* لا تتناول ما يزيد عن ١٥ غم أو ثلاثة ملاعق صغيرة من الدهن المشبع يومياً واعلم أن ٢٢٥ مل من الحليب تحتوي على ٥ غم من الدهون المشبعة، وأن ملعقة صغيرة من الزبدة تحتوي على ٧ غم و٣٠ غم من جبنة الكريم أو جبنة الشدر تحتوي على ٦ غم من الدهون.

* تناول ما لا يقل عن ٤ ملاعق صغيرة وما لا يزيد عن ١٠ ملاعق من الدهون غير المشبعة مثل زيت بذور عباد الشمس وزيت الذرة وزيت بذر القطن وزيت السمسم وزيت الصويا وزيت بذور القمح وزيت الجوز وزيت الزيتون وزيت بذرالكتان.

* تناول ملعقة صغيرة واحدة يومياً من زيت كبد سمك القد، وتناول السمك مرتين في الأسبوع أو بمعدل ٣٠ غم يومياً.

النورالجيا (ألم العصب) NEURALGIA

إن التوصل إلى علاج غذائي لمرض عصب مثلث التوائم، الذي يصيب نحو ١٥ ألف أمريكي سنوياً شيء عظيم. وهذا المرض هو اضطراب في عصب مثلث التوائم يكون مصحوباً بألم يأتي فجأة، ويستمر أقل من دقيقة، ثم يختفي فجأة. ويتركز هذا الألم حول الفم والأسنان والأنف ويزداد عند المضغ والابتسام والكلام وحتى لمس الوجه. ويعالج عادة بالعقاقير والعمليات الجراحية لتخفيف الألم. وتؤدي هذه العمليات إلى مضاعفات وتعقيدات، منها فقدان الإحساس بأعصاب الوجه.

ويأمل باحثون من مركز العلوم الصحية التابع لجامعة أوكلاهوما تخفيف أعراض هذا المرض عن طريق الغذاء وقد تحدثوا عن حالة امرأة تماثلت للشفاء بامتناعها عن تناول الكافائين ،وقد كانت هذه فكرتها لمحاولة علاج نفسها - وكان عمرها ٤٥ سنة عندما أحست بسلسلة من الآلام في الجانب الأيمن من وجهها لدرجة أنها كانت تحس بالألم لهبوب نسيم خفيف أو محاولة الابتسام.

فقد كانت تشرب من ٣ إلى ٤ فناجين قهوة يومياً. ثم إذا أحست بالألم تتناول المزيد من القهوة. فساورتها الشكوك بأن الكافائين قد يكون السبب. فبدأت تشرب القهوة الخالية من الكافائين، وبعد ثلاثة أسابيع انخفض الألم واستطاعت لمس وجهها دون الشعور بأي ألم. وظلت على هذه الحالة لمدة سنة دون ظهور أعراض المرض بتجنبها الكافائين. وبعد مدة أرادت اختبار نفسها فقامت بشرب كوبين من الكاكاو لمدة أسبوع، فعاودها الألم في الأسبوع الثاني فلاحظت أن تناول كوب من القهوة المحتوية على الكافائين كان كافياً لمعاودة المرض لمدة أسبوع، وهي الآن تتناول ما لا يزيد عن ١٠ ملغم من الكافائين يومياً مقارنة بـ ٣٨٠ ملغم سابقاً ويقول الدكتور ستيفن جلور، الأستاذ المساعد بجامعة أوكلاهوما الذي روى القصة - إن الكافائين قد يحفز التهاب عصب (مثلث التوائم) لدى البعض. ويؤكد الدكتور جلور بعدم وجود أدلة من استفادة كل شخص يبتعد عن الكافائين ومع ذلك فلا خير من التجربة.

وداعاً للجوز والشوكولاتة :

يقول الدكتور ريتشارد جريفث من كلية الطب بجامعة أنديانا: «إن فيروس الهربيز (مرض القوباء) ضم ألم العصب. وهكذا فإنه ينصح بتقليل تناول الأغذية الغنية بالأرجنين، مثل الشوكولاتة والجوز، لتخفيض خطر الإصابة بفيروس الهربيز. اتبع أحد المرضى نصائح الدكتور جريفث – وكان سابقاً يتناول الكثير من الجوز والشكولاتة – فاختفى الألم من وجهه بسرعة ولم يخضع لعملية جراحية كانت مقررة له، كما يقول الدكتور جريفث. ولكن حالة واحدة لا تشكل دراسة، ومع ذلك، لا يوجد ضرر من تجريب هذه الطريقة قبل

الخضوع للعمليات الجراحية.

الطفيليات PARASITES

يتعرض أي شخص للإصابة بفطريات الأمعاء، ويزداد احتمالات الإصابة عند السفر إلى الدول النامية. ومن الفطريات المعروفة في معظم أنحاء العالم النوع المشهور باسم (Giardia Lamblia) التي يصاب بها المرء عن طريق ماء الشرب، وتسبب اضطرابات في المعدة. وكشفت إحدى الدراسات أن الناس يخلطون بين اضطرابات فطريات المعدة، وأعراض تلك الأمعاء والإمساك والإسهال والغثيان.

ولاحظ طبيب من نيويورك مؤخراً أن قرابة نصف المرضى الذين يعالجهم كانوا يشتكون من ألم الأمعاء بينما هم في الحقيقة مصابون بفطريات (جارديا لامبليا).

ويمكن العلاج بواسطة المضادات الحيوية، التي يجب أن تتبع اوقاتاً طويلة، ولها آثار جانبية خطيرة. وعلاج آخر شعبي لاضطرابات الأمعاء هو الثوم.

كشفت دراسة حديثة قام بها أطباء مصريون من جامعة عين شمس أن تناول جرعات صغيرة من الثوم الطازج أو على شكل كبسولات أزالت أعراض الفطريات لدى (٢٦) طفلاً خلال يوم واحد.

وقد تبين من فحص البراز أنهم تماثلوا للشفاء تماماً خلال ثلاثة أيام. ولكن يقول الأطباء إن العقاقير تعالج الفطريات بعد تناولها مدة أسبوع، وأحياناً عشرة أيام «مع احتمال وجود الآثار الجانبية غير المرغوب فيها».

وقد قام الباحثون بإعداد العلاج بواسطة الثوم الطازج بواسطة وضع نحو (٣٠) فصاً في الخلاط مع قليل من الماء وسحقها قليلاً حتى يتكون خليط متجانس. ثم حافظوا على الخليط مثلجاً، ومزجوا جزءاً واحداً من الثوم مع عشرين جزءاً من ماء مقطر كجرعة للأطفال، وكانت عبارة عن خمس ملاعق كبيرة (٧٥ مل) من محلول الثوم، مرتين في اليوم.

واستخدم الثوم علاجاً ناجحاً لنوع آخر من الطفيليات هو (H. Nana)، وتحسنت حالة ٨ من ١٠ أطفال، واختفت الأعراض خلال يومين واختفت الدودة بعد ثلاثة أيام، أما الطفلان الآخران فتماثلا للشفاء بعد خمسة أيام.

خلاصة القول :

يوفر الثوم حماية دائمة للمعدة والأمعاء ضد الطفيليات. ويمكن تناول الثوم طازجاً أو خلطه مع الماء البارد في الخلاط وشربه مباشرة. فتناول الثوم بانتظام يجعل المعدة والأمعاء بيئة مهلكة لهذه الطفيليات وغيرها.

وهناك دليل علمي آخر هو تناول بذور اليقطين التي تقتل ديدان الأمعاء.

مرض باركنسون PARKINSON'S DISEASE

إذا لم تتناول مضادات أكسدة كافية في مرحلة الطفولة، فقد تسبب لك مشاكل في سنوات لاحقة. ومرض باركنسون يسبب اضطراباً في الجهاز العصبي. هذه نظرية اكتشفها الدكتور لورنس جلوب، أخصائي الأعصاب من جامعة نيوجيرسي للطب وطب الأسنان.

فقد أجرى دراسة على (١٠٦) مصاب بمرض باركنسون ولاحظ أن النساء المصابات بالمرض لم يتناولن على الأرجح الفول السوداني وزبدة الفول السوداني الغنية بفيتامين (E) في مرحلة الشباب. كما أن الرجال المصابين بالمرض لم يتناولوا السلطات المحتوية على مضادات الأكسدة في أوقات سابقة من حياتهم. فالزيوت التي تحتوي عليها توابل السلطة غنية بفيتامين (E). وهكذا يعتقد الباحثون أن الإقلال من تناول الأغذية الغنية بفيتامين (E) في مراحل الحياة الأولى قد تعرض الدماغ للإصابة بمرض باركنسون عند التقدم في السن. وهناك أدلة أولية تفيد بأن تناول جرعات كبيرة من فيتامين (E) (٨٠٠ ـ ٣٠٠٠ وحدة يومياً) قد يبطئ تفاقم المرض. ولا تزال الاختبارات والتجارب تجري في هذا المجال.

مشاكل غدة البروستاتا PROSTATE PROBLEMS

إذا كنت مصاباً بتضخم غدة البروستات التي تصيب نحو نصف الرجال

فوق سن الخمسين، فإن أكل بذور اليقطين قد تساعدك. حسب ما يرى الدكتور جيمس ديوك من إدارة الزراعة الأمريكية، فتناول حفنة بذور يقطين يومياً علاج طبي شعبي لهذه الحالة في العديد من أنحاء العالم، وخصوصاً بلغاريا وتركيا وأكرانيا، وينطوي ذلك على تبرير علمي.

وبذور اليقطين غنية بالأحماض الأمينية مثل ألينين، جليسين، وجلوتاميك فقد أثبتت دراسة أجريت على ٤٥ رجل أن هذه الأحماض الأمينية خفضت أعراض تضخم غدة البروستات، فعلى سبيل المثال فقد خفضت عدد مرات التبول الليلي بنسبة ٩٥٪ وضرورة التبول بـ ٨١٪ وتكرار عدد مرات التبول ٧٣٪.

ومما يبعث على الدهشة أن ٧٠ جراما من بذور اليقطين تحتوي على أحماض أمينية أكثر بـ ٥ أضعاف من المقادير اليومية الفعالة في الدراسة، كما يقول الدكتور ديوك وهكذا فهو يعتقد أن بذور اليقطين قد تحقق نفس نتائج الأحماض الأمينية النقية أو العقاقير المخصصة لعلاج هذه الحالة. ومن الأغذية الفعالة في علاج غدة البروستات، حسب رأي الدكتور ديوك: بذور الخيار، بذور البطيخ والسمسم والخروب وفول الصويا وبذر الكتان واللوز والجوز والفول السوداني وفاكهة البلميط (ضربٌ من النخيل قصير، مروحيّ السعف من جنوب شرقي الولايات المتحدة الأمريكية) ويقول الدكتور ديوك: إنه يمكن طحن هذه البذور والأغذية وصنع نوع من الزبدة وإن تناول (٣٠ غم) يومياً أو ملعقتين صغيرتين يكفي لتزويد الجسم بالأحماض الأمينية اللازمة.

داء الصدف: PSORIASIS

ثمة دليل يثير الاهتمام يفيد بأن زيت السمك قد يساعد في الوقاية من أعراض داء الصدف والتخفيف منها. وهو مرض جلدي يجعل الجلد أحمر اللون جافاً ذا قشور ويسبب الألم والحكة. فقد أظهرت دراسة بريطانية أجرها باحثون من مستشفى هولم شاير في شيفيلد: أن تناول جرعة زيت سمك تعادل (١٤٠ غم) من السمك يومياً مثل سمك الماكاريل خففت الأعراض وخصوصاً الحكة خلال ٨ أسابيع، وفي دراسة أخرى أجرها فنسنت زيبو أخصائي

الأمراض الجلدية بجامعة كاليفورنيا في دايفس، وجد أن حالة ٦٠٪ من مجموعة من المرضى قد تحسنت حيث خفّت الحكة والاحمرار بعد ٨ أسابيع من تناول كبسول زيت السمك، ولكن لم تتوصل دراسات أخرى إلى أي تحسن من تناول زيت السمك.

ومع ذلك، ولما كان داء الصدفي خللاً التهابياً، وزيت السمك مضاد للالتهاب، فمن المستحسن تناول المزيد من السمك الدهني.

وعلاوةً على ذلك فمن الحكمة الإقلال من الدهون الحيوانية والزيوت النباتية من نوع (أوميغا ٦) المسببة للالتهاب مثل زيوت الذرة وعباد الشمس والعصفر والسمنة والدهون المصنوعة منه.

حرقة وحكة المعي المستقيم: Rectal Itching and Burning

إذا كنت مصاباً بحرقة وحكة المعي المستقيم فربما يكون السبب شيئاً ما في الغذاء الذي تتناوله. ويرى أطباء مايوكلينيك أن الأسباب هي الكافائين والجوز والشوكولاتة، وينصحونك بالابتعاد عنها إذا شعرت أنها تؤثر في حالتك.

إن تناول الفلفل الحاد بإفراط قد يؤدي إلى حرقة وحكة في المعي المستقيم عند التبرز لدى البعض. لقد أطلق أطباء من جامعة تكساس اسماً على هذا المرض نحتوه من الكلمة التي تعني الفلفل الحار «جالو بروكتيوتوس» "Jaloproctitus" بعد دراستهم لحالة أشخاص اشتركوا في مسابقة للفلفل الحار، فقد تناول كل واحد منهم من (٣-١٣) قرن فلفل حار.

النوم SLEEP

من أفضل أنواع الأغذية المنومة: السكريات والنشويات وقد استخدم العسل منوّماً. فإذا كنت مصاباً بالأرق تناول (٣٠ غم) من مادة سكرية قبل نصف ساعة من موعد نومك، وهذا ينفع أكثر من الحبوب المنومة التي لها آثار جانبية، كما ترى الدكتورة جوديث وورترمان، باحثة التغذية في معهد ميتشيجان للتقنية وخبيرة في هذا الحقل. وهي تنصح بتناول الأغذية قليلة الدسم التي تحتوي

على القليل من البروتين أو عديمة البروتين مثل تناول فطور من الحبوب من دون حليب وحبّات الذرة (البُشار) المغطاة بالكراميل والتين والزنجبيل والكعكة مع ملعقة من شراب القيقب (maple syrup) فجميعها مهدئة للدماغ.

وماذا عن الوصفة الشعبية التي تنصح بتناول كوب حليب دافئ لمحاربة الأرق؟ ولكنّ الخبراء أصروا على أن الحليب لا يفيد في حالة الأرق، لأنه لا يحتوي على المادة الكيميائية المحفزة للنوم (تريبتوفان) التي تتحول في الدماغ إلى مادة سيروتونين. وفي الحقيقة يصر علماء من معهد ميتشيجان للتقنية أن الحليب ينبه معظم الناس على الأرجح.

وكشفت أبحاث حديثة: إن الحليب يحتوي على مخدِّر أو منوِّم طبيعي يؤيد استخدامه علاجاً طبيعياً منوّماً، يدعى كازومورفين. ويقول الدكتور فارو تيلر: «أعتقد أن الحليب يسبب النعاس لدى البعض، وخصوصاً إذا كان دافئاً، ولسبب غير معروف. و«ربما يكون كازومورفين» ويوافق الدكتور أندرو فيل من أريزونا: أن الحليب يزيل الأرق، إذ إنه شاهد كثيرين يتأثرون بشرب الحليب ليلاً، وأنه سبب لهم النعاس.

والنصيحة الوحيدة التي أقدمها - إلى أن يضع العلم حلاً نهائياً - هي أن تتبع ما يمليه عليك. جسدك واستجاباته للأغذية التي يتناولها. فإذا كان الحليب مناسباً لك، فاشربه

احذر الأرق الذي يسببه حليب الأطفال :

ومن جانب آخر، يشكل الحليب تهديداً حقيقياً لنوم بعض الأطفال. فالأطفال الذين يستيقظون باستمرار خلال الليل دون سبب واضح، قد يكونون يعانون من «الأرق بسبب حليب الأبقار»، كما أفادت دراسة بلجيكية. إذ قام باحثون من مستشفى الأطفال التابع للجامعة في بروكسيل بدراسة حالة (١٧) طفلاً تتراوح أعمارهم بين شهرين و(٢٩) شهراً، كانوا يعانون من مشكلات حادة في النوم لا يمكن أن تكون عادية مثل المغص أو الكوابيس.

وعندما اتبعت حمية غذائية خالية من حليب الأبقار معهم، كان التغير كبيراً،

فقد نام جميع الأطفال نوماً عميقاً، كما يجب أن ينام الأطفال عدا واحدٍ. فبدلاً من الاستيقاظ بمعدل خمس مرات في الليلة، كما كانوا عند شربهم حليب البقر، استيقظوا مرة واحدة. وبدلاً من النوم (٥) ساعات في الليلة، ناموا (١٣) ساعة متواصلة.

ويعتقد الباحثون أن ثمة مواد طبيعية في الحليب قد تثير الأجهزة العصبية لدى الأطفال، مما يجعل أدمغتهم يقظة، أو ربما سببت لهم حساسية تبعث على القلق.

الكافائين يسبب الأرق :

من ألد أعداء النوم الكافائين، وكما يعلم الجميع، فإنه يمكن أن يبقيك الكافائين يقظاً، وخصوصاً إذا لم تكن معتاداً عليه أو كنت مسناً. فقد أجريت دراسة بكلية الطب بجامعة (فندربلت) أظهرت أن استهلاك الكافائين قبل نصف ساعة أو ساعة من موعد النوم يسبب الأرق لدى بعض الأشخاص، فاحتاجوا لوقت أطول كي يناموا، ولم يأخذوا قسطاً وافراً من النوم. ومع ذلك، فإن الأشخاص الذين يتناولون الكافائين بكثرة وبانتظام، لم يتأثروا كثيراً، فقد اكتسبوا مناعة ضد تأثير الكافائين. أما الأشخاص الذين لم يعتادوا عليه بانتظام فأصابهم الأرق.

التدخين SMOKING

إذا كنت تريد الامتناع عن التدخين، فإليك بعض الأغذية التي تخفف رغبتك بالسيجارة بسبب الإدمان على النيكوتين الذي يجعلك متعلقاً بالتدخين:

الشوفان :

يساعدك الشوفان على الإقلاع عن التدخين. فقد استخدم الهنود الشوفان المغلي لعلاج الإدمان على الأفيون. ثم لاحظ البعض أنه يشفي من الإدمان على التدخين. وقد قام الباحث س. ل. أناند C.L. Anand من مستشفى روشيل في غلاسكو بإجراء تجربة تعتمد على تهدئة المدخن نشرت في المجلة العلمية (Na-ture) فجمع مدخنين وأعطى مجموعة منهم خلاصة الشوفان الطازج ومجموعة

أخرى دواء مهدئاً لإرضاء المدخنين. وبعد مرور شهر توقف الذين تناولوا الشوفان عن رغبتهم الشديدة للسيجارة، وبدأوا يدخنون ثلث الكمية التي اعتادوا عليها قبل الاختبار.

وفي الحقيقة، امتنع (١٣ شخصا منهم عن التدخين تماماً. و(٧) خففوا التدخين بنسبة ٥٠٪، ولكن واحداً منهم استمر بالتدخين كما كان سابقاً. وقد امتد تأثير الشوفان وكبح الرغبة في التدخين لمدة شهرين، بعد توقف المدخنين عن تناول الشوفان.

وكشفت دراسة لاحقة أجريت على الفئران أنّ مركباً في الشوفان يعتقد أنه مضاد للتدخين.

إذا أردت الامتناع عن التدخين :

الأغذية المساعدة على زيادة القلوية في الجسم والامتناع عن التدخين: هي السبانخ، والشمندر، والزبيب، والتين، والبازيلاء الجافة، والهندباء، واللوز.

الأغذية التي تزيد الحموضة في الجسم ولا تمنعك عن التدخين: الكحول، واللحوم الحمراء، والكبد، والقمح، والعدس، والدجاج، والبيض، والأجبان، والجوز، والبرقوق، والتوت البري، والقهوة.

تناول السبانخ، لا تتناول اللحوم :

تساعد الأغذية الغنية بالقلويات مثل السبانخ والشمندر على «إعادة نشر» النيكوتين في الجسم، والحفاظ على مستويات عالية منه، وهكذا فإنها تقلل من الحاجة إلى تناوله، كما يقول الدكتور ديفيد دوتن، باحث حول النيكوتين بالمركز الطبي بجامعة نبراسكا. أما الأغذية الأخرى التي تزيد من حموضة البول، مثل: اللحوم ،فإنها تطرد النيكوتين وبذلك تزيد من حاجة الجسم له عن طريق طلب السيجارة. وهكذا فإن الغذاء الغني بالمواد القلوية، والفقير إلى المواد الحمضية قد يساعد على الإقلال من التدخين والامتناع عنه تدريجياً.

ففي تجربة أجراها الدكتور دوتن، تناول المدخنون بايكربونات الصوديوم لجعل أجسامهم أكثر قلوية، وبالتالي من السهل عليهم الامتناع عن التدخين،

وبعد خمسة أسابيع أقلع جميعهم تقريباً عن هذه العادة، باستثناء شخص واحد فقط كان يدخن سيجارتين فقط.

أما جميع الأشخاص الذين لم يتناولوا المادة القلوية، فاستمروا على التدخين.

وكذلك كشف الدكتور ستانلي شاشتر، أستاذ علم النفس بجامعة كولمبيا: أن الأشخاص الذين ترتفع نسبة الحموضة في أجسامهم يدخنون أكثر من أولئك الذين ترتفع نسبة القلوية فيها. وأضاف قائلاً: إنه في حالة الحموضة ترتفع نسبة التدخين ١٧٪ تقريباً، إذ إن المدخن الذي يدخن صندوقي سجائر يزيد تدخينه (٧) سجائر يومياً.

لا تخلط الكولا مع علكة النيكوتين :

إذا كنت تستخدم علكة النيكوتين لكبح رغبتك الشديدة للتدخين، فإن الأغذية التي تحتوي على حوامض تلغي فاعلية العلكة، مما يجعلك تدخن سجائر أكثر للحصول على النيكوتين. لا تتناول الأغذية الغنية بالحامض والمشروبات لمدة (١٥) دقيقة على الأقل قبل استخدام العلكة. ويعني ذلك على وجه الخصوص المشروبات الغازية (الكولا) والقهوة وعصير الفواكه والبيرة. هذه نصائح الخبراء في المعهد الوطني المختص بإساءة استخدام العقاقير. فقد اكتشفوا أن الأشخاص الذين تناولون جرعة من قهوة أو كولا قبل أخذ علكة النيكوتين لم يمتصوا أي مقدار من النيكوتين، وبذلك لم يحققوا الغرض من تناول العلكة لتخفيف رغبتهم في التدخين عن طريق تناول جرعات صغيرة من النيكوتين، ولذلك يبدأ المدخنون بتدخين سجائر أكثر للحصول على الجرعة التي اعتادوها من النيكوتين.

التهاب المهبل VAGINITIS

«إذا سمعت ذات مرة أن اللبن الزبادي يقاوم التلوث بجراثيم التخمر، فصدق ذلك»، كما تقول الدكتورة إيلين هلتون أخصائية الأمراض المعدية في المركز الطبي بنيويورك.

إن تناول (٢٢٥ غم) من اللبن الزبادي يومياً يبعد الإصابة بمثل هذه الأمراض المعدية.

ففي دراسة قامت بها، طلبت من مجموعة من النساء مصابات بالتهاب المهبل المتكرر بتناول (٢٢٥ غم) من اللبن الزبادي يومياً لمدة ستة أشهر، ولم تتناول مجموعة أخرى، فانخفضت نسبة إصابة المجموعة التي تتناوله ثلاثة أضعاف المجموعة الأخرى. والنساء اللواتي كن يصبن بالتهاب المهبل ثلاث مرات خلال ستة أشهر، أصبن مرة واحدة أو لم يصبن بالمرة أثناء تناولهن اللبن الزبادي.

من الأهمية بمكان :

يجب أن يحتوي اللبن الزبادي على بكتيريا أسيدوفيلوس النشطة، كما كان اللبن الزبادي المستخدم في الدراسة. تأكد من بطاقة اللبن الزبادي التي تحدد وجود هذا النوع من البكتيريا. كما أن تسخين اللبن الزبادي يقتل هذه البكتيريا، لذلك يجب الحفاظ على بقائها حية.

كيفية استخدام العقاقير المتوفرة في الأغذية للحفاظ على الصحة :

إليك بعض الطرق التي توضح استخدام الغذاء علاجاً. وفي جميع هذه الحالات، خضعت هذه الأغذية لتجارب ودراسات علمية منها قاعدة بيانات بعنوان (NAPRALERT) من جامعة الينوى بشيكاغو. وتحتوي على أكثر من ١٠٠,٠٠٠ مقال علمي حول النشاط الطبي العلاجي للنباتات. (والمضادات الحيوية وغيرها). وتمّ إضافة أغذية أخرى لأنها وردت في قاعدة المعلومات الطبية والعلمية لمنشورات المكتبة الوطنية لكلية الطب، أو صدرت عن مؤسسات علمية أو أكاديمية وهيئات حكومية مثل معهد السرطان الوطني وإدارة الزراعة الأمريكية.

إن مثل هذه المنشورات ترشدك إلى الأغذية ذات الأهمية الغذائية العلاجية. ومع ذلك، فهي غالباً لا توضح البيانات المعروضة فاعلية بعض الأغذية، والكمية الواجب تناولها للحصول على التأثير المناسب للجسم. وفي بعض الحالات، تمّ تحديد المواد والعناصر الكيمياوية النشطة والآلية التي تعمل بها. وفي حالات

أخرى، وعلى الرغم من وجود تأثير طبي محدد لبعض الأغذية، إلاّ أن الآلية التي يعمل بها الغذاء تظل غامضة ومجهولة.

المضادات الحيوية ANTIBIOTICS

قد تذكر، حسب الشائعات، أن أول مضاد حيوي (البنسلين) استخلص من الخبز المتعفن. ربما يكون ذلك أسطورة ولكن البنسلين التجاري الذي نستخدمه اليوم مشتق من نوع من البطيخ المتعفن. ومع النجاح التجاري للبنسلين في الأربعينيات من القرن العشرين، بحث العلماء عن مصدر طبيعي قاتل للبكتيريا يمكن تصنيعه إلى عقار. ومن الأغذية المرشحة كان الثوم، وبالفعل لاحظ لويس باستور عام ١٨٥٨م إن البكتيريا ماتت عند تعريضها للثوم. وفي عام ١٩٤٤م استخلص تشستر كافاليتو Chester J. Cavallito مضاداً حيوياً فعّالاً من الثوم، هو اليسين (allicin) ولكن من الصعب تصنيعه إلى دواء لأنه قصير العمر ومحيِّر.

والثوم من المضادات الحيوية الطبيعية الأكثر فاعلية وتعقيداً وعلى نطاق واسع. فقد أثبتت التجارب أنه يقتل أو يشل حركة (٧٢) نوعا من البكتيريا المعدية تنشر الإسهال والديزنطاريا والتسمم والسل والتهاب الدماغ وغيرها من الأمراض. وكذلك البصل فهو مضاد جيوي فعّال ومطهِّر، وقد استخدم لعلاج جرحى الجنود الروس خلال الحرب العالمية الثانية. كما استخدم العسل والنبيذ في ساحات المعارك عند الإغريق والرومان القدماء لتنظيف الجروح وعلاجها. وتدمر المركبات الغذائية البكتيريا بعدة طرق وآليات، وبشكل رئيسي بواسطة تمزيق وتعطيل تركيب البروتين لديها، وحمض الفوليك، مما يجعلها غير قادرة على التكاثر. ويقوم التوت البري بكبح البكتيريا ومنع التصاقها بخلايا الإنسان.

الأغذية الغنية بالمضادات الحيوية :

التفاح، والموز، والحبق، واللفت، والتوت البري، والملفوف، والجزر، والبلاذر الأمريكي الكاجو (cashew)، والكرفس، والفلفل الحار، والثوم المعمر، وجوز الهند، والقهوة، والكمون، والشبت (dill) الثوم، والزنجبيل، والعسل، والفجل الحار، والسوس، والليم،

وبذر الخردل الأسود، والطحالب البحرية، وجوزة الطيب، والزيتون، والبابايا، والخوخ، والرِّجلَه، والبصل، والميرميه، والسكر، والشاي، والبطيخ، والنبيذ، واللبن الزبادي.

بعض مركبات غذائية ذات نشاط مضاد حيوي :

آليسين (الثوم)، ولاكتوبا سيلوس (اللبن الزبادي)، ويوجينول (كبش قرنفل)، والنثوسيانتيز (النبيذ الأحمر).

عوامل مضادة للسرطان ANTICANCER AGENTS

تنمو الخلايا السرطانية ببطء، وتبدأ «بتقليد» الخلية الواحدة عن طريق مواد مسببة للسرطان. ويتدخل الغذاء والمركبات الغذائية في عملية السرطان خلال عشر مراحل من تطور المرض، حسب ما يرى الدكتور جون د. بوتر من جامعة منيسوتا. وتمنع مركبات الأغذية عوامل السرطان من «النشاط».

ويمكن أن تثبط التحولات الطارئة على الصبغيات (الكروموسامات) أو على الموروثات (الجينات). وتحفز الأنزيمات في الجسم التي تغسل المواد الكيمياوية المسببة للسرطان. وتمنع المواد المسرطنة من العمل وتكافح البكتيريا المسببة لسرطان المعدة، وتتحكم بالهرمونات وتعادل العوامل السامة المسببة للسرطان، كما يمكن أن تقلل من قدرة الخلايا السرطانية على التكاثر وحدوث السرطان. وكذلك يمكنها أن تساعد في منع انتشار الخلايا السرطانية وتكوين خلايا جديدة. وتتركز العوامل المضادة للسرطان في الفواكه والخضار.

الأغذية الرئيسة المضادة للسرطان :

الثوم، والملفوف، والسوس، وفول الصويا، والزنجبيل، والجزر، والكرفس، والجزر الأبيض، والبصل، الشاي، والكركم، والحمضيات (البرتقال، والجريب فروت، والليمون)، والقمح، والكتان، والرز البني، والطماطم، والباذنجان، والفلفل، والبروكلي، والقرنبيط، والملفوف الصغير، والشوفان، والنعنع، والخيار، وحصى البان، والميرميه، والبطاطا، والزعتر، والحبق، والبطيه، والطرخون، والشعير، والتوت، والأغذية البحرية، وزيت الزيتون.

بعض كيمياويات الأغذية ذات النشاط المضاد للسرطان :

سلفيد اليليك (الثوم، والبصل، والثوم المعمر)، والكارتينويد (الخضار الورقية، والجزر، والبطاطا الحلوة)، والكاتشين (الشاي، والتوت)، وكومارين (الجزر، والبقدونس، والحمضيات)، وحمض ايلاجيك (العنب، والتوت، والجوز)، والأندول (الملفوف، والقرنبيط، والبروكلي، واللفت)، وايزوثيوسيانات (الخردل، والفجل الحار، والفجل)، وليجنان (فول الصويا، وبذور الكتان) وليميونويد (الحمضيات)، ومانعات البروتياز (فول الصويا، والبقول، والجوز، والحبوب)، وسلفورافين (البروكلي، والبصل الأخضر، واللفت، والملفوف الأحمر، والملفوف الصغير، والزنجبيل، والقرنبيط، والخس الأحمر).

الفيتامينات تحبط السرطان :

تعدُّ الفيتامينات عوامل مضادة للسرطان ذات فاعلية، فقد أجريت دراسات عديدة على فيتامين (C) الذي يقاوم السرطان. فعلى سبيل المثال يمنع تحول الأمينات والنيترات إلى نيتروساماين المسبب لجميع أنواع السرطان، ويعادل العوامل المسببة للسرطان في أغشية الخلايا، وبذلك يوقف أول مرحلة من مراحل الإصابة بالسرطان. كما يقوم بتنظيم المناعة ويمنع الفيروسات من تحويل الخلايا السليمة إلى خلايا سرطانية. ويثبط نمو الأورام في الحيوانات، فعلى سبيل المثال، تأخر ظهور السرطان بنسبة الثلث لدى الفئران التي حقنت بفيتامين (C). وفي اختبارات أخرى ظهر أن السرطان الذي يصيب الحيوانات المعالجة بفيتامين (C)كانت أصغر حجماً، وأقل انتشاراً.

«ويحتوي هذا الفيتامين على تأثيرات مضاعفة في العديد من النشاطات البيولوجية، ربما تكون الأكثر انتشاراً، مقارنة مع غيره من الأغذية»، حسب نتائج تقرير معهد السرطان الأمريكي الوطني عام ١٩٩٠م حول فيتامين (C).

مضادات التجلط ANTICOAGULANTS

يستخرج الأسبرين المضاد للتجلط من لحاء شجر الصفصاف. ولم تعرف طريقة عمل الأسبرين حتى السبعينيات من القرن العشرين، عندما تمّ اكتشاف

مواد شبيهة بالهرمونات تدعى بروستاجلاندين.

فيعرف العلماء حالياً أنّ للعقار قوةً مضادة لتجمع الصفائح الدموية وبذلك لا تحدث تجلطات وانسداد في الشرايين. ولهذا السبب يعتقد الأطباء أن جرعات بسيطة من الأسبرين تساعد على تجنب الإصابة بالنوبات القلبية والسكتة الدماغية. وأن مجرد عشر حبات أسبرين (٣٠ ملغم) تمنع تجمع الصفائح الدموية. ويعمل الأسبرين بمنع قيام الثرمبوكسان من عمله، وبذلك لا تتشكل تجمعات الصفائح الدموية وتجلطها.

وبهذا الاكتشاف، هناك أيضاً أغذية أخرى تعمل بطرق بيولوجية كيمياوية مختلفة مضادة للتجلط وهي الثوم والبصل.

الأغذية المحتوية على مضادات التجلط (مضادات تكتل الصفائح الدموية) :

القرفة، والكمون، وزيت السمك، والثوم، والزنجبيل، والعنب، والبطيخ، والشمام، والفطر الأسود، والبصل، والشاي والنبيذ الأحمر.

بعض كيماويات الأغذية المضادة للتجلط :

أدينوسين (الثوم، والبصل، والفطر الأسود) رزفيراترول (قشور العنب، والنبيذ الأحمر).

مضادات الاكتئاب: ANTI DEPRESSANTS

يبدو إن الأغذية تتحكم بمزاج الإنسان عن طريق التأثير في السيروتينين وهو أحد الناقلات العصبية للدماغ. فالأغذية التي تستنزف السيروتينين في الجهاز العصبي يمكن أن تسبب الاكتئاب والقلق لمن يتناولها. أما الأغذية التي توفر مقادير كافية من السيروتينين في الدماغ، فإنها ترفع الحالة المزاجية للفرد، كما تفعل العقاقير، وغالباً ما تستخدم العقاقير لعلاج حالات الاكتئاب.

وتقوم الببتيدات في الأمعاء، التي يتم إفرازها عند الأكل بالتأثير على الدماغ والعصب الرئوي المعوي الذي يرسل رسائل للدماغ.

وعلى الرغم من عدم الاتفاق على سبب حدوث ذلك، إلا إن المواد الكاربوهيدراتية يمكن أن ترفع المعنويات والمزاج، وخصوصاً تقوم بتخفيف بعض أنواع الاكتئاب، مثل تلك التي تحدث مع الأعراض التي تسبق الحيض

والاضطرابات الفصلية. كما إن حمض الفوليك يؤثر على المزاج عن طريق تنظيم مستويات السيروتنين في كيمياء الدماغ.

الأغذية المضادة للاكتئاب :

الكافائين، والزنجبيل، والعسل والسكر.

الأغذية المحتوية على كيماويات مضادة للاكتئاب :

المواد الكربوهيدراتية (السكر، والمعكرونة، والخبز، والحبوب، والبسكويت، والكعك)، والكافائين (القهوة، والشاي، والشوكولاتة)، وحمض الفوليك (الخضار الورقية والبقول)، وسيلينيوم (المأكولات البحرية، والحبوب، والجوز).

العوامل المضادة للإسهال ANTI DIARRHOEAL

تقاوم بعض الأغذية الإسهال لاحتوائها على مادة تانينوس (taninus) ومركبات أخرى قابضة، وهكذا فإنها تجمد البراز، ومثل هذه العوامل هي المسؤولة عن علاج الإسهال، ولهذا السبب يستخدم ثمر العنبية (bluebaerry).

ملحوظة :

ثمر العنبية المجفف فقط يحتوي على عوامل قابضة ومضادة للإسهال. أما الطازج فلا يحتوي عليها). وهناك أغذية أخرى تقاوم البكتيريا في الأمعاء ولها تأثير مهدئ.

الأغذية التي لها نشاط مضاد للإسهال :

ثمر العنبية المجفف، والقرفة، وبذور الحلبة، والثوم، والزنجبيل، والسوس، وجوزة الطيب، والأرز، والشاي، والكركم.

مضادات ارتفاع ضغط الدم ANTIHY PERTENSIVES

تعمل الكثير من أدوية ضغط الدم بطرق دائرية غير مباشرة كما يقول ويليام إيليوت، الأستاذ المساعد للطب وعلم العقاقير بجامعة شيكاغو ولها آثار جانبية مزعجة مثل الإغماء والنعاس والعجز الجنسي. وبالمقارنة مع ذلك فإن الغذاء يخفف ضغط الدم بطريقة مباشرة وبسيطة بتوسيع الأوعية الدموية، وهذا ما يفعله الكرفس الذي يحتوي على مركب فثاليد، الذي يوسع الأوعية ويخفض

ضغط الدم، وعلاوةً على ذلك فقد كشف الدكتور إيليوت أن هذا المركب يمنع وظيفة الأنزيم الذي يفرز هرمونات ترفع ضغط الدم.

كذلك فإن الثوم والبصل يخفضان الضغط بنفس الطريقة فهما يحتويان على أدينوسين الذي يرخي العضلات.

الأغذية المحتوية على خافضات ضغط الدم :

الكرفس، وبذور الحلبة، وزيت السمك، والثوم، والجريب فروت، وزيت الزيتون، والبصل، والثوم.

مضادات الأكسدة ANTIOXIDANTS

لا شيء يحمي صحتك ويطيل عمرك أكثر من تزويد خلاياك بمضادات الأكسدة. والأغذية المضادة للأكسدة ،عائلة كبيرة من المقاتلات الكيمياوية التي تقاوم شوارد جزيئات الأوكسجين، التي تهاجم الخلايا. وتعدُّ مضادات الأكسدة قوة بوليسية رئيسة في الجسم تقاوم الأمراض المتكررة المزمنة، ومنها أمراض القلب والسرطان والتهاب الشعب الهوائية وماء العين الأزرق ومرض باركنسون وأمراض الشيخوخة. وإن نقص مواد الأكسدة يعرضك للأمراض، وخصوصاً إذا كنت معرضاً لأخطار دخان السجائر والمواد الكيمياوية الصناعية وملوثات الهواء. وتتركز مضادات الأكسدة في الأغذية النباتية والبحرية وأحياناً في المنتجات الحيوانية.

الأغذية الغنية بمضادات الأكسدة :

الأفوكادو، والهيليون، والحبق (الريحان)، والتوت، والجوز، والبروكلي، والملفوف الصغير، والملفوف، والجزر، والفلفل الحار، وكبش القرنفل، والخضار الورقية، والكمون، والسمك، والثوم، والزنجبيل، واللفت، والخس (الأخضر الداكن)، والسوس، والمسك (العترة أو المردقوش)، وجوزة الطيب، والشوفان، والبصل، والبرتقال، والفول السوداني، والفلفل، والنعنع الفلفلي، والقرع، واليقطين، والميرميه، والسمسم، والسبانخ، والبطاطا الحلوة، والطماطم، والبطيخ.

الثوم محطة لتوليد مضادات الأكسدة :

«يعدُّ الثوم من الأغذية الغنية بمضادات الأكسدة فهو يحتوي على ١٥ مادة كيمياوية مضادة للأكسدة، ولهذا السبب فهو يقاوم المرض» الدكتور ديفيد كريتشفسكي، معهد ويستار، فيلادلفيا.

بعض مضادات الأكسدة الرئيسة في الأغذية :

البيتاكاروتين – (Beta Carotene) :

مادة ملونة برتقالية ترتبط بالوقاية من النوبات القلبية وعدم انتظام ضربات القلب والسكتة الدماغية والسرطان وخصوصاً سرطان الرئة وينشط (البيتا كاروتين) وظائف جهاز المناعة ويثبط شوارد الأكسجين الضارة. وغالباً تنخفض نسبة البيتا كاروتين في الدم لدى المصابين بالسرطان (وخصوصاً سرطان الرئة والمعدة والمريء والأمعاء الدقيقة وعنق الرحم والرحم)، وذلك يدل على قلة تناولهم الأغذية المحتوية على البيتا كاروتين فقد كشفت إحدى الدراسات أن مستويات البيتا كاروتين، في دم المصابين بسرطان الرئة، كانت أقل بنسبة الثلث مقارنة على الأشخاص الأصحاء. وبالمثل فقد كشفت دراسة بريطانية حديثة مع الأشخاص الذين ترتفع في دمائهم نسبة البيتا كاروتين ويتعرضون للإصابة بالسرطان بنسبة ٦٠٪ فقط، وخصوصاً سرطان الرئة مقارنة بالأشخاص الذين تنخفض لديهم نسبة البيتا كاروتين.

مصادر الأغذية الرئيسة للبيتا كاروتين :

الخضار الورقية داكنة اللونين الأخضر والبرتقالي مثل: البطاطا الحلوة، والجزر، والمشمش المجفف، والملفوف، واللفت، والسبانخ، والقرع إذ تحتوي على الكثير من البيتا كاروتين. وتوجد كميات أقل من البيتا كاروتين في الجريب فروت الوردي، والمانجا، والخس الأخضر، والبروكلي والفواكه. والخضار، كلما كانت داكنة، سواء باللون الأخضر أو البرتقالي، ازدادت نسبة البيتا كاروتين فيها. ففي الخضار داكنة الخضرة يغطي الكوروفيل ويموه اللون البرتقالي وقد اختبرت إدارة الزراعة الأمريكية العديد من الخضار

والفواكه، واكتشفت بأن نسباً متفاوتة من البيتا كاروتين متوفرة في ٢٨ صنف من الفاكهة والخضار.

ملحوظة :

لقد أظهرت اختبارات الزراعة الأمريكية إن البيتا كاروتين لا يتأثر بالطبخ.

جلوتاثيون :

الجلوتاثيون عامل مهم مضاد للسرطان. يقول الدكتور دين. ب. جوزيز الأستاذ المشارك في الكيمياء البيولوجية من جامعة ايموري - كلية الطب، إن الجلوتاثيون يستطيع تثبيط (٣٠) مادة مسببة للسرطان! ويمنع هذا المركب أكسدة اللبيدات (مركبات عضوية تشمل ضروباً من الدهن والشمع) ويعمل أنزيماً لكبح شوارد الأكسجين الضارة.

وهكذا يوفر حماية ضد أمراض القلب وإعتام عدسة العين والربو والسرطان والأمراض الأخرى الناجمة عن أضرار شوارد الأكسجين التي تهاجم الخلايا. كما يساعد الجلوتاثيون في إعاقة الضرر الناجم عن المركبات السامة، مثل: الملوثات البيئية، وذلك بإزالة السموم وآثارها من الجسم. وقد أثبتت التجارب المخبرية أن الجلوتاثيون أوقف تكاثر فيروس الإيدز بالكامل تقريباً.

مصادر الجلوتاثيون في الأغذية :

الأفوكادو، والهليون، والبطيخ، يشمل هذا الثلاثي على أكبر كمية من الجلوتاثيون حسب التحليل الذي قام به الدكتور جونز وشمل (٩٨) نوعاً من الأغذية الشائعة. ومن الأغذية الأخرى الغنية بالجلوتاثيون الجريب فروت، والبرتقال، والفراولة، والخوخ، والبامية، والبطاطا البيضاء، والكوسا، والقرنبيط، والبروكلي والطماطم الطازجة. كما تحتوي بعض اللحوم كميات معتدلة من الجلوتاثيون.

ملحوظة :

الفواكه والخضار الطازجة والمجمدة هي الغنية بالجلوتاثيون فقط. أما المعلبة والمعالجة فتحتوي على ثمن ما تحتويه الطازجة والمجمدة فقط. ويتلف الطبخ

والعصر الجلوتاثيون.

الأندول :

من المركبات الأولى المضادة للسرطان، فهو يعمل بكفاءة في منع الإصابة بالسرطان عند الحيوان. إذ يزيل سموم العوامل المسببة للسرطان. ومن المرجح أن يفيد الأندول في الوقاية من سرطان القولون وسرطان الثدي، إذ يؤثر في عملية أيض الأستروجين في حالة سرطان الثدي.

مصادر الأندول في الأغذية: البروكلي، والملفوف، والقرنبيط، والرشاد، والفجل الحار، واللفت، والكرنب، والخردل، والفجل، واللفت السويدي (الأصفر).

ملحوظة :

كشفت دراسات في جامعة مانيتوبا أن الخضار الصليبية (البروكلي، الملفوف، القرنبيط... إلخ) تفقد نصف الأندول عند الغلي.

ليكوبين:

يزداد الاهتمام بالليكوبين بوصفه مضاداً للسرطان، فمثلاً، كشفت أبحاث أجريت بجامعة جونز هوبكنز: أن نقص الليكوبين يكون بالمصابين بسرطان البنكرياس. كما لاحظ الباحثون انخفاض نسبته لدى المصابين بسرطان المثانة والمعي المستقيم.

كما أظهرت الأبحاث التي أجريت بجامعة ايلينوي بشيكاغو انخفاض مستويات الليكوبين في الدم لدى النساء المعرضات للإصابة بالأورام الخبيثة للبنكرياس. ويرى البعض أن الليكوبين أقوى من البيتا كاروتين المضاد للأكسدة.

مصادر الأغذية الرئيسة لليكوبين :

الطماطم، البطيخ، فكل ١٠٠ غم طماطم تحتوي على ٣,١ غم ليكوبين، بينما تحتوي كل ١٠٠ غم بطيخ على ٤,١ غم منه. والليكوبين هو المادة التي تعطي الطماطم والبطيخ اللون الأحمر. وتوجد كميات قليلة منه في المشمش، ولكن اللون الأحمر في التوت البري والفراولة ليس سببه الليكوبين.

ملحوظة :

لا يصاب الليكوبين بالتلف عند الطبخ أو التعليب. فالطماطم المطبوخة تحتوي على نفس كمية الليكوبين مثل الطازجة، وذلك حسب اختبارات إدارة الزراعة الأمريكية.

كورستين :

يكثر في الفواكه والخضار، ويتركز في البصل، ويشكل ١٠٪ من حجم البصل الجاف، حسب التجارب التي أجراها تيرنس ليتون، أستاذ الكيمياء الحيوية وعلم الأحياء بجامعة كاليفورنيا في بيركلي.

ويعدُ الكورسيتين من أقوى العوامل المضادة للسرطان، كما يقول الدكتور ليتون، فهو يحبط العديد من العوامل المسببة للسرطان، ويمنع تدمير الجينات الوراثية، ويثبط الأنزيمات المساعدة على نمو الأورام السرطانية.

وهو مضاد للالتهابات، ومضاد حيوي، ومقاوم للفطريات ومضاد للفيروس. ويعمل من خلال جهاز المناعة ويخفف أمراض الحساسية (بتقليل إفراز الهستامين من الخلايا). وهكذا فهو يقاوم حمى القش المضاد للحساسية.

ولهذا السبب فالبصل يستخدم لعلاج الربو والحساسية، ويساعد الكوستين على منع تجلط الدم، وهو مضاد للأكسدة، ويمتص شوارد الأكسجين ويساعد على منع تحول الدهون إلى ليبيرات. وهكذا فهو يثبط تلف الشرايين الذي تسببه شوارد الأكسجين، ويحافظ على نظافة الشرايين وعدم انسدادها.

مصادر الكورستين الرئيسة :

البصل الأصفر والأحمر (وليس الأبيض)، والكرّاث، والعنب الأحمر (وليس الأبيض)، والبروكلي، والقرع ومن الغريب في الأمر أن الثوم لا يحتوي على الكورستين.

ملحوظة : لا يصاب الكورستين بالتلف عند الطبخ والتجميد.

يوبكوينول ـ ١٠

مضاد للأكسدة يساعد على إزالة السموم من الكولسترول الضار LDL.

ويكثر في جزيئات الكولسترول LDL، وهو أقوى من فيتامين (E) في الحفاظ على عدم أكسدة LDL كما يقول (بالز فري) من جامعة هارفارد. ويساعد على توليد فيتامين (E)، وهكذا فهما يعملان جنباً إلى جنب.

ولهذا السبب فالسمك الدهني يساعد على الوقاية من أمراض القلب.

المصادر الرئيسة لـ يوبكونيول ـ ١٠

السردين، والماكريل، والفول السوداني، والفستق، وفول الصويا، والجوز، وبذر السمسم، وبعض اللحوم.

فيتامين (C)

مضاد حيوي فعّال، يقي من مرض الربو، والتهاب الشعب الهوائية، وإعتام عدسة العين، وعدم اتساق النبض، وألم الصدر، والعجز الجنسي عند الرجال، وتشوهات الولادة التي ينقلها الرجال، وجميع أنواع السرطان.

كما أوقف نمو فيروس الإيدز في أنابيب الاختبار. ويرى معظم الخبراء أن فيتامين (E) يحمي كولسترول LDL من الأكسدة، مما يجعله مفيداً لمنع انسداد الشرايين وعلاجاً لأمراض الأوعية الدموية. ويعمل فيتامين (C) مع فيتامين (E) لتجديد كل منهما الآخر.

المصادر الرئيسة لفيتامين (C) :

الفلفل الأحمر والأخضر، والبروكلي، والملفوف الصغير، والقرنبيط، والفراولة، والسبانخ، والحمضيات، والملفوف.

ملحوظة :

يدمر الطبخ نصف فيتامين (C) في الخضار، ولا يهم كمية الماء المستخدم في الطبخ، فقد أثبتت التجارب أن البروكلي المطبوخ باستخدام ٥ ملاعق كبيرة من الماء يفقد فيتامين (C) مثل طبخه في ٨٥٠ مل من الماء.

وأفضل طريقة للحفاظ على فيتامين (C) هي استخدام الميكروويف الذي يتلف من صفر ـ ١٥٪ من فيتامين (C) في البروكلي.

فيتامين (E) :

مضاد أكسدة فعّال، يحمي من الإصابة بأمراض القلب والشرايين. ومن غير المرجح أن يصاب الأشخاص الذين لديهم كميات عالية منه بعدم انتظام دقات القلب، أو بأمراض ألم الصدر والنوبات القلبية. وفيتامين (E) يذوب في الدهون ويساعد على وقاية جزيئات الدهن من تلف الأكسدة.

فمثلاً، يعدّ فيتامين (E) عدواً لدوداً لشوارد الأكسجين التي تهاجم الخلايا وتؤكسد أغشيتها وتدمرها. ويقول جو ماكورد، خبير مضادات الأكسدة بجامعة كولورادو: «إن «فيتامين (E) يشبه طفاية حريق صغيرة داخل الأغشية.»

ويوجد فيتامين (E) في كولسترول LDL، ويعني ذلك أنه يحمي جزيئات الدهن من التسمم والأكسدة.

مصادر فيتامين (E) :

الزيوت النباتية، واللوز، وفول الصويا، وبذور عباد الشمس.

العوامل المضادة للالتهاب ANTI-INFLAMMATORY AGENTS

قبل العقدين السابقين، واكتشاف المواد الشبيهة بالهرمونات التي تدعى بوستاجلاندين ولوكوترين، كان من الصعب فهم كيفية تأثير زيت السمك في الأمراض المسببة للالتهاب، مثل التهاب المفاصل والربو. ومن المعروف حالياً أن بوستاجلاندين ولوكوترين يتم تصنيعهما عن طريق تكسير الأنزيمات للحامض الدهني الذي يدعى حمض أراكيدونك (arachidonic acid). إن الغذاء الذي تأكله يحدد كمية الحمض الموجودة في جسمك، وتتولد رسل الخلايا التي تنظم عملية المناعة والالتهاب.

فإذا أكلت الكثير من اللحوم والزيوت النباتية من نوع أوميغا ٦، فمن الأرجح أنكَ ستحصل على المزيد من حمض أراكيدونك المسبب للالتهاب. ومن جانب آخر، ثمة أغذية أخرى مثل زيت السمك، يمكن أن تتحكم بنظام برستاغلاندين ويمنع الالتهاب. وهكذا، فإن تناول الزنجبيل يمكن أن يتدخل في ثلاث مراحل على الأقل ويمنع الالتهابات الكيمياوية البيولوجية المعقدة.

وأما الكابسايسين، (capsaicin) المادة التي تعطي الفلفل الحار صفة

الحرارة، فإنه يعمل بآلية مختلفة، حسب ما يرى الباحثون الذين اختبروا مجموعة جديدة من العقاقير المضادة للالتهاب المستخلصة من الكابسايسين.

الأغذية الغنية بمضادات الالتهاب :

التفاح، والزبيب الأسود، وزيت السمك (أحماض أميغا ٣)، والثوم، والزنجبيل، والبصل، والأناناس والميرمية.

المواد الكيمياوية الغذائية المضادة للالتهاب :

كابسايسين (الفلفل الحار)، أحماض (أوميغا ٣) (السمك الدهني مثل الماكريل، السردين والسلمون) كورسيتين (البصل).

العوامل المضادة لتخثر الدم :

ثمة أغذية تخفض مادة فبرنوجين (الليفين) التي تشكل أساس تجلط الدم. وعلاوة على ذلك، فإن الغذاء يمكن أن يحفز الجهاز المختص بإذابة جلطة الدم. ويكثر الليفين لدى الأشخاص المعرضين للإصابة بالنوبات القلبية وتصلب الشرايين.

الأغذية المثبطة لتجلط الدم :

الفلفل الحار، وزيت السمك، والثوم، والزنجبيل، وعصير الجريب فروت، والبصل، والطحالب البحرية البنية.

مضادات القرحة ANTIULCERANTS

لقد كشفت أبحاث قام بها باحثون بريطانيون وهنود كيف أن الأغذية ومكوناتها تقوي مقاومة المعدة للعصارات الضارة بالصحة والمسببة للقرحة. فمثلاً توصل باحثون بريطانيون إلى أن ٢٠٪ من أغشية المعدة في الحيوانات كانت أكثر سمكاً لدى الحيوانات التي تناولت مسحوق الفاكهة الذي يشبه الموز، كما قام باحثون بتصوير خلايا متقرحة تم شفاؤها لدى فئران المختبرات، وكان السبب مادة الموسين التي تقي غشاء المعدة من التلف، وهي متوفرة في عصير الملفوف. وهكذا يقوي الغذاء القرحة عن طريق تقوية جدار المعدة، بحيث لا

يسهل إتلافه بسبب حمض المعدة. وتؤدي بعض الأغذية هذه الوظيفة عن طريق تحفيز تكاثر الخلايا في جدار المعدة، وإفراز مادة مخاطية واقية لجدار المعدة. وعلاوةً على ذلك فإن بعض الأغذية المضادة للبكتيريا، مثل: اللبن الزبادي، والشاي، والملفوف، والسوس، قد تعالج القرحة والتهاب جدار المعدة أكثر مما كان متصوراً في السابق، ويعود السبب في ذلك إلى اكتشاف الأطباء ميكروباً يُعرف بـ (H. pylori) الذي يسبب قرحة المعدة ولهذا السبب فإن علاج القرحة حالياً يتم بتناول مضادات حيوية، كما أن الأغذية المضادة للبكتيريا قد تساعد في علاج القرحة.

الأغذية المضادة لقرحة المعدة :

الموز، والملفوف، واللفت، وبذور الحلبة، والتين، والزنجبيل، والسوس، والشاي.

العوامل المضادة للفيروسات: (ANTIVIRAL AGENTS)

إن الغذاء الذي تتناوله ربما يفيد الفيروس أو يضره، وبذلك يمكن أن يسبب المرض أو قد لا يسببه. فقد أجرى الدكتور شارلز بترورث من جامعة الباما تجارب على نساء مصابات بفيروس، يمكن أن يؤدي للإصابة بسرطان عنق الرحم واكتشف: إن هذا الفيروس يمكن القضاء عليه، إذا كان في بيئة من حمض الفوليك أو فيتامين (ب) المتوفر في الخضار الورقية والبقول. ويوضح الدكتور بترورث أنه عند نقص حمض الفوليك تتكسر الكروموسومات، مما يتيح المجال أمام الفيروس للدخول إلى الخلايا السليمة للجينات المورّثة، محدثاً تغييرات أولية تسبق الإصابة بالسرطان. ويتعرض الأشخاص، الذين ينخفض لديهم مستوى حمض الفوليك في الدم، إلى الإصابة بتغيرات الخلايا التي تسبق الإصابة بالسرطان بنسبة ٥ أضعاف مقارنةً مع الأشخاص الذين ترتفع لديهم مستويات حمض الفوليك.

ويرى الدكتور ريتشارد جريفث أستاذ الطب بكلية الطب بجامعة أنديانا، أن الغذاء يحدد ظهور فيروس مرض الهربيز أو بقائه كامناً. فقد أثبتت التجارب أن الحمض الأميني (أرجنين) يساعد في نمو فيروس الهربيز، أما الحمض الأميني

(ليسين) فيوقف نموه. ويقول بأن الليسين يلف نفسه حول الخلية مشكلاً حاجزاً لا يستطيع الفيروس اختراقه. ويعدّ اللبن الزبادي مضاد للفيروس لسبب واحد: وهو تحفيز نشاط الخلايا الطبيعية المقاومة لهجمات الفيروسات.

الأغذية المضادة للفيروسات :

التفاح، وعصير التفاح، والشعير، والزبيب الأسود، والعنبية، والثوم المعمّر القهوة، والملفوف، والتوت البري، والزنجبيل، والثوم، والكشمس، والعنب، وعصير الجريب فروت، وعصير الليمون، والفطر، وعصير البرتقال، والخوخ، وعصير الأناناس، وتوت العُلّيق، والميرمية، والطحالب البحرية، والنعنع، والفراولة، والشاي، والنبيذ الأحمر.

كمياويات الأغذية المضادة للفيروسات :

جلوتاثيون (الهليون، والأفوكادو، والبطيخ، والبروكلي، والبرتقال)، ولينتينان (الفطر)، وكورستين (البصل الأحمر والأصفر، والعنب الأحمر، والبروكلي، والقرع)، ومانعات البروتيوز (البازيلاء، والذرة، والجوز، والبذور).

الأدوية الطاردة للريح (من المعدة والأمعاء): CARMINATIVES

استخدمت الأعشاب والتوابل منذ القدم أدويةً طاردة للريح من المعدة والأمعاء والعامل الرئيسي الطبي هو زيوت النباتات التي تسبب استرخاء العضلات وخروج الريح، وفي بعض الحالات يصعد الغاز للأعلى بين المريء والمعدة، وهو ما يسمى التجشؤ، كما أن الأدوية الطاردة للريح ترخي العضلات، ولها تأثيرات مضادة للتشنج.

الأغذية الطاردة للريح :

اليانسون، والحبق، والبابونج، والشبّت، والشمّار، والثوم، والنعنع الفلفلي، والميرمية.

معدلات الكوليسترول CHOLESTEROL MODIFIERS

يمكن أن يخفض الغذاء الكولسترول الضار LDL ويزيد من نسبة الكولسترول النافع HDL، ويساعد في الوقاية من أكسدة كوليسترول LDL. والأغذية الحديثة تقلّد الطبيعة فقبل عدّة سنين اكتشف علماء من مختبرات إدارة الزراعة الأمريكية، من جامعة وسكنسون في مديسون، أن مواد غذائية

تسمى (توكوترينولز) تثبط الأنزيم الذي يعيق تصنيع الكبد للكوليسترول، وتقوم الخلايا التي تحتاج الكوليسترول بامتصاصه من مجرى الدم فتخفض نسبة الكوليسترول. وهناك أغذية أخرى تقوم بتوليد مواد كيمياوية مختلفة تخفض من إنتاج الكوليسترول، وبهذه الطريقة يعمل عقار ميفاكور في تخفيض الكوليسترول.

ومن جانب آخر هناك أغذية مثل الشوفان، تستنزف أحماض الصفراء التي يفرزها الكبد في قناة الأمعاء، والتي خلافاً لذلك تتحول إلى كوليسترول، وتساعد المواد المضادة للأكسدة في الأغذية على عدم أكسدة كوليسترول LDL وتحوله إلى سموم في الشرايين، وهذه ثلاث طرق لكيفية عمل مضادات الأكسدة طبقاً لدراسة أجراها الدكتور بلاز فري من جامعة هارفرد.

الطريقة الأولى: منع شوارد الأوكسجين من تحويل الكوليسترول LDL إلى مادة سامة إذ تقوم مضادات الأكسدة بمهاجمة الأنزيمات.

الطريقة الثانية: تقوم مضادات الأكسدة بحجز المواد المؤكسدة الضارة في الدم أو جدران الشرايين، حيث يتم صنعها ويُعتقد أن أحد هذه المواد الموكسدة المعروف باسم (سوبر أوكسيد) ينشأ من الخلايا في جدران الشرايين. ويقوم فيتامين (ج) بالقضاء عليه.

والطريقة الثالثة: إن تناول مضادات الأكسدة يقوي دفاع جزئيات LDL بحيث تقاوم عملية الأكسدة الهدّامة، وكما لاحظ الدكتور فري، فإن جزئيات كوليسترول LDL تحتوي على مضادات طبيعية للأكسدة مثل فيتامين (E) والبيتا كاروتين علاوةً على الدهون والبروتينات. وهكذا فإن تناول المزيد من الأغذية الغنية بمضادات الأكسدة يحصن جزئيات LDL ويجعلها تقاوم الأكسدة الضارة بالشرايين.

الأغذية التي تخفض الكوليسترول الضار LDL :

اللوز، والتفاح، والأفوكادو، والشعير، والبازيلاء المجففة، والجزر، والثوم، والجرب فروت، والشوفان، وزيت الزيتون، ونخالة الأرز، والفطر، وفول الصويا، والجوز.

الأغذية التي تساعد على عدم تسمم كوليسترول LDL :

الأغذية الغنية بفيتامين (C) وبيتاكاروتين، وفيتامين (E)، وأنزيم (CO) وأنزيم (Q-10)، والأغذية الغنية بالدهون الأحادية غير المشبعة مثل (زيت الزيتون، الأفوكادو، اللوز، النبيذ الأحمر).

مدرّات البول DIURETICS

لا تعمل النباتات بنفس طريقة الأدوية المدرّة للبول من الناحية التقنية، كما يقول الدكتور فارو تايلور، خبير النبات من جامعة بوردو، فالأدوية المدرة للبول تزيد من إفراز الماء والملح، أما النباتات المدرة للبول فإنها تزيد من إدرار الماء فقط، وليس الصوديوم. وبعضها يقوم باستثارة (فلانز) خلايا الكلية. ولهذا السبب فهي ليس لديها فاعلية الأدوية المدرة للبول، ولكنها قد تكون خطيرة للأشخاص المصابين بأمراض الكلى ومن النباتات المدرة للماء: البقدونس كما يقول الدكتور تايلور ويمكن وضع ملعقتين من البقدونس المجفف في كوب ماء مغلي، ويقول أيضاً: إن (ثيوفيلين) الموجود في الشاي مدر للبول أكثر من الكافائين، وكلاهما يفقد هذه الخاصية عندما يعتاد المرء عليهما.

الأغذية المدرة للبول :

اليانسون، والكرفس، والقهوة، والكزبرة، والكمون، والباذنجان، والهندباء البرية، والثوم، والتوت، والليمون، والسوس، وجوزة الطيب، والبصل، والبقدونس، والنعنع الفلفلي، والشاي.

مزيلات الاحتقان DECONGESTANTS

من المعلوم منذ قرون أن التوابل الحارة والأغذية الحرّيفة تساعد على إزالة الاحتقان في القنوات التنفسية والرئتين، إذ تقوم بتسييل المخاط وتحفيزه على الحركة. ويمكن ملاحظة ذلك عند أكل غذاء حار إذ تدمع العيون وتسيل الأنوف، ويحدث نفس الشيء في الرئتين. ويعتقد بأن الأغذية الحارة تحفز نهايات أعصاب المريء والمعدة، وتسبب ذرف الدموع وسيلان الأنوف.

الأغذية التي تزيل الاحتقان :

الفلفل الحار، والكاري، والثوم، والفجل الحار، والخردل، والبصل، والفلفل الأسود، والزعتر.

الهرمونات HORMONES

تحتوي العديد من النباتات على الأوستروجين النباتي المشابه في جزئياته لتركيب الأوستروجين عند الإنسان ولكنه أضعف وتأثيره مختلف. ولهذا السبب فإن الأستروجين النباتي أبطأ على توليد الفوائد، ويبدو أنه أكثر امتصاصاً وعلاوة على ذلك، فإن بعض الأغذية مثل الملفوف تزيد من معدل حرق الجسم للأستروجين والتخلص منه. والبقول، وخصوصاً فول الصويا لها نشاط مثل هرمون الأستروجين، وهو مصدر تجاري لصناعة حبوب منع الحمل.

الأغذية الغنية بالأستروجين :

اليانسون، والتفاح، والبروكلي، والملفوف المسوّق، والملفوف، والجزر، والقرنبيط، والقهوة، والذرة، والكمون، وبذر الكتّان، والثوم، والسوس، والشوفان، والأناناس، والفول السوداني، والبطاطا، والأرز، والسمسم، وفول الصويا.

محفزات جهاز المناعة IMMUNE STIMULANTS

من مؤشرات الصحة الأساسية كيفية دفاع جهاز المناعة عن الجسم ومقاومة الفيروسات وأورام الخلايا. واللبن الزبادي يحفز الخلايا المقاتلة وجاما أنترفرون.

فتناول (٤٥٠ غم) يومياً من اللبن الزبادي الذي يحتوي على بكتيريا حية تزيد من مستويات أنترفرون خمسة أضعاف ما عند الإنسان.

كما يقوي اللبن الزبادي نشاط الخلايا الطبيعية المقاتلة التي تهاجم الفيروسات والأورام التي تصيب الخلايا. ويفسر ذلك الدكتور جوزيف سيميكا، باحث التغذية لدى شركة كرافت للأغذية العامة بقوله: «الخلايا القاتلة تجوب الجسم باحثة عن خلايا السرطان وتدمرها، حتى إن اللبن الزبادي الذي يتم تسخينه لدرجة حرارة ٩٥٪ ينشط الخلايا الطبيعية المهاجمة.

الأغذية المنشطة لجهاز المناعة : الثوم، والفطر، واللبن الزبادي.

كيمياويات الأغذية المنشطة للمناعة :

بيتا كاروتين (الجزر، والسبانخ، واللفت، والقرع، والبطاطا الحلوة) فيتامين (C)(الفلفل، والبرتقال، والبروكلي، والسبانخ)، وفيتامين (E) (الجوز، والزيوت)، والزنك (الحيوانات الصدفية، والحبوب).

مسكنات الألم PAINKILLERS

كشفت دراسات حديثة مركبين من الأغذية يسكنان الألم وهما الكافائين (القهوة) والكابسايسين (المادة الحارة في الفلفل الحار).

ويبدو إن الكافائين يعمل مسكناً للأوجاع بواسطة التنكر كمادة كيمياوية تدعى أدينوسين، وبذلك يقاطع في إرسال الإشارات للدماغ. ويقوم الجسم بضخ مادة أدينوسين كإشارة ضغط. فعلى سبيل المثال، يفسر الدكتور لويز بلاردنيلي، أستاذ الطب بكلية الطب بجامعة فوريدا، ذلك بقوله: عندما تركض وتشعر بألم في صدرك، فإن الأدينوسين يخبرك أن تخفف الركض. «فالألم إشارة إلى أن ثمة خطأ ما.» ومع ذلك، فإذا شربت كمية كافائين كافية، فإنها تتجاهل إشارة الألم، إذ تقوم جزئيات الكافائين بطرد الأدينوسين من مواقع الاستقبال في الخلايا، ويحل محلها، وبذلك يعطل عمل إشارات الألم. وتقبل مواقع الاستقبال الكافائين لأنها من الناحية الكيمياوية تشبه الأدينوسين، على الرغم من أنه يختلف عنه في الوظيفة الكيمائية البيولوجية. وهكذا مفيد إذا كان شرب الكافائين يعالج الصداع لديك، ولكن قد لا يكون ذلك نافعاً إذا أصيبت إشارات الألم في القلب بالانسداد بالكافائين. ويخشى الدكتور بيلارديتلي أن الكافائين مسكن جيد للألم، لدرجة أنه قد يمنع الناس من ملاحظة الإصابة بمرض القلب، وبذلك يسهم في إصابة الشخص بنوبة قلبية دون الإحساس بالألم والأعراض.

وقد استخدم بعض الناس خلاصة الفلفل الحار على اللثة لعالج ألم الأسنان. ومن المعروف في الوقت الحاضر إن الكابسايسين (المادة الحريفة) في الفلفل هي مادة مخدرة موضعياً ومسكنة للأوجاع. ويخمد الكابسايسين الألم

بتجريد الخلايا العصبية من مادة تدعى (أ) وهي التي توصل الإحساس بالألم للجهاز العصبي المركزي. وهكذا فإن الكابسايسين يساعد في منع إدراك الألم. وقد تمّ تصنيع خلاصة الفلفل مؤخراً لعلاج الصداع، ومرض السكري العصبي، والحكة المتكررة، والتهاب المفاصل، والنورالجيا (الألم العصبي).

الأغذية الغنية بمسكنات الألم :

القهوة (الكافائين) الفلفل الحار (كابسايسين)، وكبش القرنفل، والثوم، والزنجبيل، والسوس، والبصل، والنعنع الفلفلي، والسكر.

ساليسيلات SALICYLATES: هل يحتوي غذاؤك على الأسبرين؟

بالطبع، فإن بعض الأغذية، خصوصاً الفواكه، تحتوي على فاعلية تشبه الأسبرين. والدليل على ذلك هو أن الأشخاص المصابين بحساسية من البنسلين عندما يأكلون مثل هذه الأغذية تحصل لديهم نفس ردود الأفعال والتفاعلات التي يسببها الأسبرين. ولهذا السبب، يحذر أخصائيو الحساسية الأشخاص الذين يعانون من حساسية من البنسلين بالابتعاد عن الأغذية الغنية بالساليسيلات التي يصنع منها البنسلين.

ومن جانب آخر، يشعر العلماء بالحيرة حول الوقاية التي يوفرها تناول الساليسيلات. فقد أثبتت الأبحاث الحديثة أن تناول جرعات صغيرة من الأسبرين (نصف حبة يومياً أو أقل) يساعد على الوقاية من النوبات القلبية والسكتة الدماغية، وحتى سرطان القولون. وربما يوقف تناول جرعات صغيرة من الساليسيلات بعض المشاكل الصحية التي تعاني منها. إن وجود مثل هذا العقار الطبيعي قد يكون أحد الأسباب الواقية من الإصابة بأمراض الأوعية الدموية والسرطان، كما يرى الخبراء. فالساليسلات مضادة للتخثر والالتهابات ومسكنة للأوجاع، كما أنها قد تعيق نمو الأورام السرطانية.

الأغذية الغنية بالأسبرين الطبيعي (الساليسيلات) بشكل كبير :

العنبية، والكرز، والزبيب المجفف، ومسحوق الكاري، والتمور، والجركين (خيار صغير يتخذ منه مخلل)، والسوس، والفلفل الحلو، والبرقوق أو الخوخ

المجفف، وتوت العليق.

الأغذية الغنية بالساليسيلات باعتدال :

اللوز، التفاح، البرتقال، الفلفل الحلو والحار، ثمر البرسيمون، الأناناس، والشاي.

ملحوظة :ـتحتوي الفواكه عادة على كميات من الساليسيلات، أما الخضار فلا يحتوي عليها. (يبدو إن التعليب والتسخين لا يتلف تركيز الساليسيلات).

مفاجأة ! يوجد(ڤاليوم) في غذائك :

هل تعتقد أن حبوب الفاليوم المسكنة من مبتكرات القرن العشرين؟ إن الطبيعة هي صاحبة الابتكار، وقد تناول الإنسان والحيوان هذا العقار منذ قديم الزمان. وتوصل علماء ألمان لهذه الحقيقة المدهشة عندما فحصوا أنسجة أدمغة أشخاص فارقوا الحياة قبل عام ١٩٤٠م. ولم يوجد الڤاليوم في الأسواق حتى عام ١٩٦٠م، ومع ذلك، وجد العلماء مواد كيمياوية من ضمنها الڤاليوم، وهي التي تتحكم بالمزاج وتبدله وتدعى هذه المادة بنزو ديازبين (benzodiazepines) فقد وجدت في أدمغتهم قبل سنوات عديدة من إنتاج الفاليوم على يد هوفمان لاروش.

وعلاوة على ذلك، توصل الدكتور أولرك كولتز وإليزابيث أنسلد من معهد فشر - بوش للعقاقير في شتوتجارت، إلى وجود هذه المهدئات في أدمغة الحيوانات المفترسة والداجنة ومنها الكلاب والقطط والغزلان والأبقار والدجاج والبيض وحليب الأبقار ودم أشخاص لم يتناولوا العقار سابقاً.

فكيف وصلت هناك؟ وتفسير ذلك أنها موجودة في النباتات التي نتناولها. وبدأ العلماء بمتابعة ذلك وتحليل النباتات للتوصل إلى مادة زوديازبين (zodi-azepines)" وحصلوا عليها في البطاطا، والعدس والبني، وفول الصويا الأصفر، والأرز، والذرة، والفطر، والكرز، ولو أنها بكميات قليلة.

فلماذا وجدت هذه المهدئات بكميات قليلة في الأغذية؟

يعتقد الدكتور كولتز أن المهدئات في الأغذية قد تعمل رسلاً للدماغ، ولكن تأثيرها الطبي، إن وجد، فإنه غامض. ويرى الدكتور كلوتز من الحسابات التي قام بها إنك بحاجة إلى تناول (١٠٠ كغم) من البطاطا في وجبة واحدة لتحصل على تأثير جرعة عادية ٥ـ١٠ ملغم من الفاليوم. ويقول: «وبصراحة، لا أحد يعلم إن كان ثمة «دور بيولوجي» للمهدئات المتوفرة في النباتات الطبيعية. ولا يزال سبب وجودها في النباتات لغزاً علمياً غامضاً».

المهدئات والمسكنات SEDATIVES AND TRANQUILIZERS

عرفنا سابقاً أن الفاليوم يوجد بكميات قليلة في بعض النباتات وأن البصل يحتوي على مسكن (الكورستين)، فمن يدري كم من المهدئات غير المكتشفة حتى الآن موجودة في أنواع الأغذية الأخرى؟ فمن الممكن أن تكون هناك مهدئات طبيعية تعمل كالمورفين بالتصاقها بأجهزة الاستقبال في الدماغ. وأخرى تعمل مهدئة للدماغ مثل (السيروتونين).

ويعتقد أن العسل والسكر وبعض المواد الكربوهيدراتية تؤثر على (السيروتونين) وتسبب النوم لدى معظم الناس.

ويؤثر الجلوكوز أو السكر على النيورونات الهابوثالاموس في الدماغ. وبذلك، تحتوي بعض الأغذية على (بيبتيدات) أو تفرزها في الأمعاء بحيث ترسل إشارات من القناة الهضمية مباشرة إلى الجهاز العصبي والدماغ.

الأغذية المحتوية على خصائص مهدئة ومسكنة :

اليانسون، والكرفس، وكبش القرنفل، والكمون، والشّمار، والثوم، والزنجبيل، والعسل، وقسم الليم، والمردقوش، والبصل، وقشر البرتقال، والبقدونس، والميرمية، والنعناع، والسكر، والشاي (المنزوع الكافائين).

وعلاوة على ذلك، فالأغذية الغنية بالكربوهيدرات (السكر والنشا) لها تأثير مسكن على معظم الناس.

مكافحة الأمراض في (٦٠) غذاء شائع :

لما كانت الأغذية غنية بالمواد الكيمياوية المعقدة، فإنها لا تعمل مثل الأدوية المصنعة في اتجاه واحد لأداء وظيفة واحدة وتحقيق غرض واحد. بل تحفز العديد من النشاطات البيولوجية. وفيما يلي النشاطات والتأثيرات الدوائية المرتبطة بالأغذية الشائعة حسب الأدلة التي تم التوصل إليها مؤخراً.

التفاح Apple : يخفض الكولسترول، ويحتوي على عوامل مضادة للسرطان، له فاعلية مضادة للبكتيريا والفيروسات والالتهابات، وينشط الأستروجين. والتفاح غني بالألياف ويساعد على الوقاية من الإمساك وخافض للشهية. أما عصير التفاح فقد يسبب الإسهال عند الأطفال.

الهليون Asparagus : مصدر غني جداً بالجلوتاثيون، مضاد للأكسدة، والسرطان.

الباذنجان Aubergine : يستخلص منه مواد تدعى جليكول كالويز (gly-cool kaloids) يصنع منها كريم يستخدم لعلاج سرطان الجلد.

ويخفف كولسترول الدم، ويقاوم آثار الأغذية الدهنية الضارة بالدم. والباذنجان له خصائص مضادة للبكتيريا، ومدرة للبول.

أفوكادو Avocado : يفيد الشرايين، ويخفض الكولسترول، ويوسع الأوعية الدموية، ويعمل الدهن الذي يحتوي عليه مضاداً للأكسدة (مثل زيت الزيتون) وبذلك يمنع تسمم الكولسترول LDL الذي يسبب تلف الشرايين. وهو غني جداً بالجلوتاثيون (مشاد أكسدة فعّال)، يمنع السرطان، ويمنع انتشار فيروس الإيدز في التجارب المختبرية.

الموز ولسان الحمل Banana and Plantain : يهدئ المعدة، ويقوي جدار المعدة ضد الأحماض والقرح وهو مضاد حيوي.

الشعير Barely : معروف منذ القدم في الشرق الأوسط «علاجاً للقلب»، ويخفض الكولسترول، له خاصية للفيروس والسرطان. ويحتوي على مضادات للأكسدة و(توكوترينول).

اللوبياء (وتشمل البقول والفاصولياء والعدس) Beans : علاج يخفض الكولسترول. (تناول ٨٥ غم) من اللوبياء يومياً يقلل الكولسترول، بنسبة ١٠٪. وينظم مستويات سكر الدم. وهو علاج ممتاز لمرض السكر. ويخفض بعض أنواع السرطان. وهي غنية بالألياف، ويسبب ريح الأمعاء والبطن لدى معظم الناس.

ثمر العنبية Blueberry : يعمل مضاداً حيوياً فعّالاً لمنع التصاق البكتيريا المسببة لأمراض والتهابات القناة البولية. ويحتوي علي مواد كيمياوية توقف الإسهالات. وله خصائص مضادة للفيروس وهو غني بالأسبرين الطبيعي.

البروكلي Broccoli : نبات غني وفريد من نوعه بوصفه مقاوماً للعديد من الأمراض. فهو غني بمضادات عديدة وفاعلة للأكسدة منها: (كورستين، وجلوتاثيون، وبيتا كاروتين، وأندول، وفيتامين (C)، ولوتين، وجلوكاريت، وسولفورافين) له خاصية فاعلة مضادة للسرطان، وخصوصاً سرطان الرئة والقولون والثدي. ومثل الأغذية الصليبية الأخرى فهو يسارع في نزع الأستروجين من الجسم، ويساعد في كبح سرطان الثدي. والبروكلي غني بالألياف الخافضة للكولسترول، وله خاصية مضادة للفيروس والقرحة، وهو مصدر غني بالكروم الذي يساعد في تنظيم الأنسولين وسكر الدم.

ملحوظة : يتلف الطبخ ومعالجة الأغذية بعض مضادات الأكسدة ومضادات الأستروجين مثل الأندول والجلوتاثيون. ويكون تأثيرها أكثر وقاية، عندما تؤكل طازجة أو مطبوخة قليلاً بالميكروويف أو القلي مع التحريك.

الملفوف المسوّق Brussels Sprouts : له بعض خصائص البروكلي والملفوف: (عائلة الخضار الصليبية) فهو مضاد للسرطان، وبه خصائص الأستروجين وهو غني بالعديد من مضادات الأكسدة والأندول.

الملفوف Cabbage : عرف عند قدماء الرومان علاجاً للسرطان، ويحتوي على العديد من المركبات المضادة للسرطان والمضادة للأكسدة، يسرّع عملية أيض الأستروجين، ويكبح سرطان الثدي، ونمو الأورام في الأغشية المخاطية

التي تسبق الإصابة بسرطان القولون. ويقي تناول الملفوف أكثر من مرة واحدة أسبوعياً من الإصابة بسرطان القولون بنسبة ٦٦٪. كما أن تناول مجرد ملعقتين من الملفوف المطبوخ تحمي من الإصابة بسرطان المعدة.

ويحتوي الملفوف على مركبات مضادة للقرحة، ويساعد عصير الملفوف على علاج القرحة عند الإنسان. وله خصائص مضادة للبكتيريا والفيروس. ويسبب امتلاء البطن بالغازات عند البعض. وهو غني بالتايرامين، ولهذا يمكن أن يسبب الصداع النصفي (الشقيقة).

ملحوظة : يسبب الطبخ إتلاف بعض خصائص الملفوف المضادة للسرطان والمضادة للأكسدة. والملفوف الطازج له فاعلية ونشاط علاجي أقوى من المطبوخ.

الجزر Carrot: مصدر غذائي مهم للبيتا كاروتين، وهو مضاد فعال للسرطان، وواقٍ للشرايين، ومنشط لجهاز المناعة، ومقاوم للعدوى، ومضاد للأكسدة، له خصائص وقاية عديدة. إن تناول جزرة واحدة يومياً خفضت الإصابة بالسكتة الدماغية عند النساء بنسبة ٦٨٪. كما إن كمية البيتا كاروتين في جزرة متوسطة الحجم تخفض الإصابة بسرطان الرئة إلى النصف، حتى بين المدخنين سابقاً. ويقلل الإصابة بأمراض العيون، مثل إعتام عدسة العين وألم الصدر، وألياف الجزر تكبح الكولسترول في الدم.

ملحوظة :لا يؤثر الطبخ على البيتا كاروتين. وفي الحقيقة يساعد الطبخ على سهولة امتصاص الجسم للجزر.

القرنبيط Cauliflower: هو أحد أصناف عائلة الخضار الصليبية ويحتوي على مركبات منظمة للهرمونات، ومقاومة للسرطان، مثل البروكلي والملفوف ويساعد على الوقاية من الإصابة بسرطان الثدي والقولون.

ملحوظة : يتلف الطبخ الزائد بعض الخصائص العلاجية للقرنبيط. ويفضل أكله طازجاً أو مطبوخاً قليلاً أو إعداده بالميكرويف.

الكرفس Celery: علاج تقليدي لارتفاع ضغط الدم في فيتنام. وتخفض

مركبات الكرفس ارتفاع ضغط الدم لدى الحيوانات والجرعة التي ينبغي أن يتناولها الإنسان تتراوح بين ساقين من الكرفس إلى أربعة سيقان يومياً، وهو مدر للبول ويحتوي على ثمانية مركبات مضادة للسرطان، مثل: الفثالين والبوليا سيتيلين، الذي يزيل تسمم المواد المسرطنة، وخصوصاً دخان السجائر. ويمكن أن يسبب تناول الكرفس قبل التمرين الشاق أو بعده الحساسية لدى البعض.

الفلفل الحار Chilli Pepeer : ينشط جهاز إذابة الجلطة الدموية في الجسم، ويفتح الجيوب الأنفية والقنوات الهوائية، ويقوم بتكسير المخاط في الرئتين، وهو مضاد للاحتقان وطارد للبلغم، ويساعد على الوقاية من الإصابة بالشعب الهوائية وقرحة المعدة، وتُعزى خصائص الفلفل الحار إلي مركب كابسايسين، الذي يعطي الفلفل الطعم الحرّيف. والكابسايسين مسكن للألم والصداع عند استنشاقه، ومسكن لألم المفاصل، إذا أخذ على شكل حقن وهو غني بالأسبرين الطبيعي ومضاد للبكتيريا ومضاد للأكسدة، وعند وضع صلصة الفلفل الحار على الطعام تزداد عملية الأيض بسرعة، ويتم حرق الوحدات الحرارية. وعلى النقيض من الاعتقاد الشائع فإن الفلفل الحار لا يسبب أي ضرر لغشاء المعدة ولا يضاعف الإصابة بالقرحة.

الشوكولاتة Chocolate : تحتوي الشوكولاتة على مواد كيمياوية تؤثر على الناقلات العصبية في الدماغ. وإذا أضيفت إلى الحليب تساعد على مقاومة حساسية اللكتوز، ولا يبدو أن الشوكولاتة ترفع من نسبة الكولسترول في الدم، ولا تسبب ظهور حب الشباب.

والشوكولاتة السوداء غنية بالنحاس الذي يقي من أمراض الأوعية الدموية والقلب. وتسبب الشوكولاتة الصداع لدى البعض وتزيد من حرقة فم المعدة سوءاً. وتُسبب تكيس الثدي.

القرفة Cinnamon : منشط قوي للأنسولين فهو مفيد للمصابين بمرض السكري من النوع الثاني. والقرفة مضادة للتخثر بشكل خفيف.

كبش القرنفل Clove : يستخدم لتسكين وجع الأسنان منذ زمن بعيد، ومضاد للالتهابات وأمراض الروماتيزم. له خصائص مقاومة للتخثر (فهو مضاد

لتكتل الصفائح الدموية) وأهم مكوناته يوجينول المضاد للالتهاب.

القهوة Coffee : معظم تأثير القهوة مصدره تركيز الكافائين، فهو يرفع من مزاج الشخص ويقوي الحالة الذهنية ويحسن الأداء العقلي، فمجرّد تناول فنجان قهوة صباحاً يكفي لتنبيه الشخص. والكافائين علاج للربو في الحالات الطارئة، كما إن شاربي القهوة بانتظام يتعرضون إلى نسبة أقل من الإصابة بالربو. والصفير أثناء التنفس، وهو يوسع الشعب الهوائية، ولكنه يسبب الإدمان والصداع والقلق والشعور بالهلع والخوف لدى البعض، وإذا ازداد تناوله على الجرعات الطبيعية فإنه يسبب اضطرابات نفسية وعصبية. ومن المؤكد أنه يسبب الأرق ويحفز على إفراز عصارة المعدة. ويزيد من ألم حرقة فم المعدة ويسبب الإسهال لدى البعض.

«لقد دلت الأبحاث المستفيضة في الكافائين على أنه لا يشكل أي خطورة إذا استهلك بشكل طبيعي»، كما يقول الدكتور بيتر. ب. ديوز. أستاذ الطب بجامعة هارفارد.

لا يوجد أي علاقة بين شرب القهوة والكافائين والسرطان، وقد يسبب الإصابة بأمراض تكيس الثدي لدى بعض النساء.

وهناك أدلة ضئيلة تفيد بخطورة تناول القهوة أو الكافائين على أمراض الأوعية القلبية (تحت أربعة إلى ستة فناجين يومياً). كما أن القهوة المُعدَّة بطريقة التنقيط لا ترفع كولسترول الدم.

مصادر الكافائين	ملغم
قهوة: (فنجان صغير وليس كوباً كبيراً)	
المخمرّة: (Brewed)	–
المقطّرة: (Drip)	١١٥
المرشحة: (Percolateed)	٨٠
المنزوعة الكافائين: (decaffeinated)	٣
سريعة الذوبان: (Instant)	–
العادية: (regular)	٦٥
(الشاي) (١٤٠ مل)	
المنقوع (من غير غلي) - أكياس أو أوراق (Infused)	٦٠
سريع الذوبان - ملعقة من المسحوق (Instant)	٣٠
المشروبات الغازية: (Soft Drink)	
الكولا (العادي والخاصة بالرجيم الغذائي): (Cola)	٤٦
ماونت ديو: (Mountain Dew)	٥٤
الشوكولاتة: (Chocolate)	
شراب الكاكاو: (Cocoa beverage)	٤
الشوكولاتة بالحليب: (milk chocolate)	٦
شوكولاتة سادة: (plain Chocolate)	٢٠

الكرنب الأخضر Collard Greens : غني بمضادات السرطان والمركبات المضادة للأكسدة، ومنها اللوتين، فيتامين (C)، وبيتا كاروتين. وهو يمنع انتشار سرطان الثدي، وكغيره من الخضار الورقية، يحمي من الإصابة بجميع أنواع السرطان. وهو غني بالأكسولات، ولا ينصح المصابين بحصوة الكلى بتناوله.

الذرة Corn : مضادة للسرطان والفيروسات لاحتوائها على مانعات

البروتيز (الخميرة المذيبة للبروتين). لها خصائص منشطة للأستروجين، تسبب حساسية لدى المصابين بالتهاب المفاصل الرثياني، وبالنسبة للأطفال تسبب الصداع النصفي المتعلق بمرض الصرع.

توت بري Cranberry : للتوت البري خصائص فاعلة مثل المضادات الحيوية، ومضاد لعدوى البكتيريا، التي تتعلق بأغشية خلايا المثانة والقناة البولية. وهكذا فهو واقٍ من الإصابة بأمراض المثانة والمسالك البولية. وله خاصية مضادة للفيروسات.

التمور Date : التمور غنية بالأسبرين الطبيعي، ولها تأثير مسهل وملين. والفواكه المجففة ومنها التمور تخفض الإصابة ببعض أنواع السرطان، وخصوصاً سرطان البنكرياس. وتحتوي التمور على مركبات تسبب الصداع لدى الأشخاص المعرضين للإصابة به.

بذور الحلبة Fenugreek : من التوابل الشائعة في الشرق الأوسط والمتوفرة في الكثير من الأسواق المركزية. لها خصائص مضادة حيوية، وتساعد على ضبط نسبة السكر والأنسولين في الدم، وهي مضادة للإسهال والقرحة والسكري والسرطان، وتخفض ضغط الدم، وتساعد على منع ريح الأمعاء.

ملحوظة : والحلبة من المكونات الرئيسة مع الكحول لعقار (Lydia E) المستخدم لعلاج «الأمراض النسائية» وظهر في أسواق الولايات المتحدة الأمريكية (عام ١٨٧٥م).

التين Fig : علاج شعبي قديم لمرض السرطان. فقد ساعد التين وخلاصته (بنزالدهايد) في تقليص الأورام السرطانية عند الإنسان، حسب ما ورد في الاختبارات اليابانية. وهو ملين ومسهل، وهو مضاد للقرحة ومضاد للبكتيريا والطفيليات، ويسبب الصداع لدى البعض.

السمك وزيت السمك Fish and Fish Oil : غذاء علاجي يقي من أمراض القلب والوفاة بسبب النوبات القلبية (إذا تم أكله مرتين في الأسبوع)، فإن

تناول (٣٠ غم) يومياً أثبت تخفيض الإصابة بالنوبات القلبية ٥٠٪.

ويخفض زيت السمك أعراض الإصابة بالتهاب المفاصل الرثياني وتصلب الشرايين والربو وداء الصدفية (مرض جلدي)، وارتفاع ضغط الدم، ومرض رينود (Raynaud's disease) والصداع النصفي، والمغص والقرحة، وتصلب الأنسجة المضاعف. وقد يفيد في الوقاية من السكتة الدماغية.

والسمك عامل مضاد للالتهابات ومضاد للتجلط. ويرفع الكولسترول النافع HDL، ويقلل من مستوى الدهون الثلاثية بشكل كبير.

وقد يساعد في الوقاية من الحساسية من الجلوكوز ومرض السكري من النوع الثاني. وبعض الأسماك غنية بمضادات الأكسدة مثل السيلينيوم وأنزيم كيو ـ ١٠ (Co-enzyme Q-10). وله خاصية مقاومة السرطان وخصوصاً سرطان القولون ومقاومة انتشار سرطان الثدي.

ملحوظة : والسمك غني بالأحماض الدهنية أوميغا ٣ ومن أنواعه: السردين، والماكريل، والسلمون، والتونا. والسردين غني بالأكسولات وقد يسبب زيادة الإصابة بحصوة الكلية لدى الأشخاص المعرضين للإصابة.

الثوم Garlic : علاج متكامل استخدم منذ فجر الحضارة لعلاج العديد من الأمراض. وهو مضاد حيوي متعدد الاستخدام لمقاومة البكتيريا وطفيليات الأمعاء والفيروسات. والكميات الكبيرة منه شفت منه التهاب الدماغ. وهو خافض لارتفاع ضغط الدم وكولسترول الدم، ويكبح تجلط الدم الخطير. وتناول فصين أو ثلاثة من الثوم يخفض الإصابة بالنوبات القلبية بنسبة النصف بين مرضى القلب. وهو يحتوي على مركبات مضادة للسرطان عديدة، ومضادة للأكسدة.

وهو في رأس قائمة العقاقير المستخدمة للوقاية من السرطان لدى معهد السرطان الأمريكي الوطني. ويقلل السمك من احتمالات الإصابة بسرطان المعدة على وجه الخصوص. ويستخدم علاجاً لنزلات البرد. وهو عامل مزيل للاحتقان وطارد للبلغم ومضاد للتشنجات والالتهابات، ومنشط لجهاز المناعة،

ويساعد في طرد ريح البطن وله خاصية نشطة مضادة للإسهال وهو مدر للبول.

ويبدو إنه يعدل المزاج وهو مهدئ ومسكن. والإكثار منه (تناول ما يزيد على ثلاثة فصوص) يسبب غازات وانتفاخ البطن والإسهال والحمى لدى البعض.

ملحوظة : لمحاربة البكتيريا، يفضل أكل الثوم الطازج، ومع ذلك فإن الطبخ لا يؤثر في فاعلية الثوم في عدم تجلط الدم والوقاية من أمراض القلب، وفي الحقيقة، قد يساعد الطبخ على إفراز الأجوين (ajoene) الذي يفيد في ذلك. وقلي الثوم في القليل من الزيت بسرعة ينشط فاعليته المضادة للاحتقان. ولا يفقد الثوم خصائصه المضادة للسرطان بعد طبخه، حسب رأي الخبراء. فعلى سبيل المثال، يفضل الدكتور هيربرت بيرسون، رائد أبحاث السرطان في الولايات المتحدة الأمريكية تناول الثوم المطبوخ على الطازج.

الزنجبيل Ginger : يستخدم منذ قرون في البلدان الآسيوية لعلاج الغثيان، والتقيؤ، والصداع، واحتقان الصدر، والكوليرا، والبرد، والإسهال، ووجع المعدة، والروماتيزم والأمراض العصبية. وقد ثبتت فائدته المضادة للغثيان وعلاج الدوار يعادل عقاقير مثل درامامين.

ويساعد في تثبيط ومنع الصداع النصفي والتهاب المفاصل، وهو عامل مضاد للالتهاب ومضاد لتخثر الدم عند الإنسان، ومضاد حيوي (يقتل بكتيريا السلمونيلا والعنقودية) في التجارب المخبرية، كما إنه عامل مضاد للسرطان في الحيوانات وهو مقاوم للاكتئاب، ومضاد للإسهال وله نشاط مضاد للأكسدة.

العنب Grape : العنب مستودع غني بمضادات الأكسدة، والمركبات المضادة للسرطان. والعنب الأحمر (وليس الأبيض أو الأخضر) غني بمادة الكورستين المضادة للأكسدة. وتحتوي قشور العنب على مادة رزفيراترول (resveratrol) المانعة لتكتل الصفائح الدموية وتجلط الدم، ومنشطة للكولسترول النافع HDL. والعنب الأحمر مضاد للكبتيريا، ومضاد للفيروس في أنابيب المختبرات. كما أن زيت بذور العنب يزيد من مستوى الكولسترول

النافع HDL.

الجريب فروت Grapefruit : تحتوي ألياف وأكياس الجريب فروت (وليس العصير) على مادة البكتين الخافضة للكولسترول في الدم والمعالجة لانسداد الشرايين. وهو مضاد للسرطان ويوفر وقاية من سرطان البنكرياس.

وعصيره مضاد للفيروس. والجريب فروت غني بمضادات الأكسدة وخصوصاً فيتامين (C) المقاوم للأمراض. وقد يسبب تفاقم حرقه فم المعدة.

العسل Honey : ذو خصائص مضادة حيوية فعّالة، وهو مهدئ ومسكن.

تحذير لا تعطِ الأطفال تحت عمر سنة واحدة العسل، لأن ذلك يعرضهم لخطر التسمم القاتل.

اللفت Kale : اللفت مصدر غني جداً بمضادات الأكسدة والسرطان. ويحتوي على البيتا كاروتين أكثر من جميع الخضار التي تمّ فحصها. واللفت من العائلة الصليبية للخضار، وهو غني بالأندول الذي ينظم الأستروجين ويقاوم سرطان القولون. وهو في أعلى قائمة الخضار الواقية من السرطان، كما إنه يقاوم جميع الأمراض.

الكيوي (فاكهة) Kiwi Fruit : يوصف في الطب الصيني التقليدي لعلاج سرطان المعدة والثدي. وهو غني بفيتامين (C) وله خصائص مضادة للعديد من الأمراض.

السّوس Liquorice : علاج متعدد الفوائد فهو مضاد للسرطان بسبب تركيز الجلسريهزين فيه. فالفئران التي شربت الجلسريهزين المذاب في الماء تعرضت للإصابة بسرطان الجلد بنسبة أقل. وهو يقتل البكتيريا، ويقاوم القرحة والإسهال.

والسوس مدر للبول، ولكن تناول الكثير من السوس قد يسبب ارتفاع ضغط الدم وبذلك يكون خطيراً. ولا تنصح الحوامل بتناول السوس.

ملحوظة : فقط السوس الأصلي الحقيقي هو الذي يتمتع بهذه الخصائص. أما حلوى السوس فقد تكون زائفة وغير أصلية، بل مصنوعة من اليانسون بدلاً

من السوس الحقيقي. تأكد من بطاقة المنتج.

البطيخ Melon : البطيخ مضاد لتخثر الدم، ويحتوي البطيخ البرتقالي على بيتا كاروتين.

الحليب Milk : مقاوم للسرطان وخصوصاً القولون والرئة والمعدة وعنق الرحم ولا سيما الحليب قليل الدسم. فقد كشفت إحدى الدراسات إصابات بالسرطان أقل لدى الأشخاص الذين يشربون الحليب قليل الدسم من الذين لا يشربون الحليب. وقد يساعد الحليب على الوقاية من الإصابة بارتفاع ضغط الدم. كما يمكن أن يخفض الحليب المقشود الكولسترول في الدم، أما الحليب الدسم فيسبب السرطان وأمراض القلب. كما يسبب الحليب الحساسية، وآلام المفاصل والتهابها والربو واضطرابات الأمعاء والإسهال. ويسبب الحليب المغص ومشاكل التنفس للأطفال، وكذلك الأرق والطفح الجلدي والصداع النصفي ونوبات الصرع والتهاب الأذن والسكري. وعلى خلاف الاعتقاد الشائع، يسبب الحليب إفراز حمض المعدة ويعيق شفاء القرحة.

الفطر Mushroom : يُوجد في قارة آسيا منذ القدم لإطالة العمر وعلاج القلب والسرطان. وقد كشفت التجارب الحديثة أن الفطر الآسيوي يساعد على الوقاية من السرطان والأنفلونزا وشلل الأطفال وارتفاع الكولسترول وارتفاع ضغط الدم. وإذا تمّ تناوله يومياً طازجاً (٨٥ غم) أو مجففاً (١٠ غم) فإنه يخفض الكولسترول بنسبة ٧٪ و١٢٪ على التوالي.

ويستخدم الفطر لعلاج سرطان الدم في الصين وعلاج سرطان الثدي في اليابان. كما أن مستخلص الفطر (Sulphated B-glucan) أكثر فاعلية من عقار الإيدز الشائع (AZT) حسب رأي العلماء اليابانيين. ويعالج الفطر تجلط الدم.

ولم يتم اكتشاف أية فوائد علاجية للفطر العادي، بل يرى البعض إن هذا النوع يسبب السرطان إذا لم يطبخ.

الخردل Mustard : عرض منذ عدة قرون مزيلاً للاحتقان وطارداً للبلغم.

ومفتتاً للمادة المخاطية في الشعب الهوائية. وهو علاج جيد للاحتقان الناجم عن نزلات البرد واضطرابات الجيوب الأنفية. والخردل مضاد للبكتيريا ويساعد في عملية الأيض، واحتراق الوحدات الحرارية الزائدة.

وقد أظهرت إحدى الاختبارات البريطانية أنّ تناول ثلاثة أخماس ملعقة صغيرة من الخردل العادي الأصفر رفع معدل عملية الأيض بنسبة ٢٥٪، وحرق أكثر من (٤٥) وحدة حرارية في ثلاث ساعات.

المكسرات Nuts : مضادة للسرطان وعلاج لأمراض القلب. وغذاء رئيسي للسبتيين المعروفين بانخفاض معدل إصابتهم بأمراض القلب. ويخفض الجوز واللوز الكولسترول، ويحتويان على مضادات للأكسدة مثل حامض الزيتيك (Oleic Acid) والدهن الآحادي غير المشبع، الذي يشبه زيت الزيتون، الذي يحمي الشرايين من التلف. والمكسرات غنية بمضاد الأكسدة فيتامين (E) الذي يمنع الإصابة بألم الصدر وتلف الشرايين.

والجوز البرازيلي غني بالسيلينيوم المضاد للأكسدة والذي يرتبط بانخفاض معدلات الإصابة بالسرطان وأمراض القلب.

ويحتوي الجوز على حمض إيلاجيك المضاد للأكسدة والمقاوم للسرطان، وهو غني بزيت أوميغا ٣. وتحتوي المكسرات ومنها الفول السوداني على منظمات للأنسولين وسكر الدم ويمنع ارتفاع السكر في الدم. وظهر أن الأشخاص الذين يصابون بمرض باركنسون ينقصهم المكسرات.

ويسبب الفول السوداني الحساسية الحادة لدى الأشخاص المعرضين للإصابة.

الشوفان Oat : إن تناول صحنين أو ثلاثة من نخالة الشوفان يكبح الكولسترول ١٠٪ أو أكثر وذلك حسب استجابة الفرد. ويساعد الشوفان على المحافظة على مستوى السكر في الدم، وله فاعلية مضادة للأكسدة، ويحتوي على مركبات تقاوم الرغبة الشديدة للنيكوتين، وهو مقاوم للاكتئاب.

وتسبب الكميات الكبيرة منه ريح البطن وانتفاخه والألم والحساسية لدى

البعض.

زيت الزيتون Olive Oil : زيت الزيتون يقي الشرايين ويخفض الكولسترول الضار HDL دون تخفيض الكولسترول النافع LDL. ويحافظ على عدم تسمم الكولسترول الضار أو أكسدته، وبذلك يوفر وقاية للشرايين ويخفض ضغط الدم، وينظم سكر الدم. وقد يمنع الإصابة بالسرطان.

البصل (ويشمل الكراث والثوم المعمر) Onion : البصل من الأغذية التي استخدمت منذ القدم، وخصوصاً في بلاد ما بين النهرين لعلاج الأمراض كافة. فهو مضاد للأكسدة وغني بعوامل مضادة للسرطان، ويمنع إصابة الحيوانات بالسرطان بشكل واضح. والبصل من أغنى مصادر الكورستين، (المضاد الحيوي) وهو متوفر في البصل الأصفر والأحمر والكراث فقط ولا يوجد في البصل الأبيض. وهو بشكل خاص يرتبط بمنع الإصابة بسرطان المعدة، والبصل مضاد للتخثر، وخافض للكولسترول الضار ورافع للنوع المفيد منه HDL (والجرعة المفضلة هي تناول نصف بصلة يومياً) إذ تقاوم التجلط والربو والتهاب الشعب الهوائية المتكرر وحمى القش والسكري وتصلب الشرايين. وهو مضاد للالتهابات ومضاد حيوي ومضاد للفيروس. والكورستين مسكن. والبصل يسبب ريح البطن ويفاقم حرقة فم المعدة.

البرتقال Orange :ـمضاد للسرطان لاحتوائه على كارتينويد وتريبين وفلافونويد. وهو مضاد للأكسدة وغني بفيتامين (C) وبيتا كاروتين.

ويرتبط بشكل خاص بخفض الإصابة بسرطان البنكرياس. وقد ثبت عدم إصابة الحيوان المنوي للفئران بالتلف بسبب الإشعاع عند وضعها في عصير البرتقال.

والبرتقال يساعد على عدم الإصابة بالربو، والتهاب الشعب الهوائية، وسرطان الثدي، والمعدة، وتصلب الشرايين، وأمراض اللثة. وهو منشط للخصوبة والحيوانات المنوية لدى بعض الرجال. ويسبب البرتقال وعصيره تفاقم حرقة فم المعدة.

البقدونس Parsley : مضاد للسرطان لاحتوائه على مضادات حيوية مثل مونوتريبينز، وفثاليد، وبوليسيتيلين. ويساعد على إزالة السموم التي تسببها المواد المسرطنة. والبقدونس مدر للبول.

الجزر الأبيض Parsnip : مضاد قوي للسرطان، ويحتوي على ستة عوامل مضادة للسرطان.

الأناناس Pineapple : يوقف الالتهاب، ويحتوي على أنزيم مضاد للبكتيريا يدعى بروميلين. ويساعد الأناناس على عملية الهضم وإذابة التجلط الدموي والوقاية من تصلب الشرايين، وكسور العظام لاحتوائه على المنغنيز بنسبة عالية. وهو مضاد للبكتيريا والفيروس، ومنشط للأستروجين.

البرقوق (الخوخ) Plum : مضاد للبكتيريا والفيروس. وهو مليِّن جيد.

البطاطا Potato : تحتوي البطاطا على مانعات السرطان، وتمنع ارتفاع ضغط الدم لاحتوائها على البوتاسيوم، وتساعد على الوقاية من الإصابة بالسكتة الدماغية، ومنشطة للأستروجين.

البرقوق المجفف Prune : مليِّن معروف وغني بالألياف والسوربيتول والأسبرين الطبيعي.

اليقطين Pumpkin : غني جداً بالبيتا كاروتين المضاد للأكسدة المعروف بوقاية الجسم من عدة مشاكل صحية ومنها النوبات القلبية والسرطان وإعتام عدسة العين.

توت العليق RasPberry : مضاد للفيروس والسرطان وغني بالأسبرين الطبيعي.

الأرز Rice : مضاد للإسهال والسرطان. وهو أقل البذور التي تسبب ريح البطن أو الحساسية أو تشنجات القولون. وتستخدم نخالة الأرز لعلاج الإمساك. وهو خافض للكولسترول ومعيق لحدوث حصوة الكلى.

الرواند Rhubrab : غني بالأوكسالات التي تساعد على تشكّل حصوة الكلية لدى الأشخاص المعرضين للإصابة. له تأثير مليِّن بسيط.

الطحلب البحري، وعشب البحر Seaweed and Kelp : مضاد للبكتيريا

والفيروسات وقاتل لفيروس الهربيز. وقد يساعد عشب البحر على تخفيض ضغط الدم والكولسترول. وينشط واكام (wakame) جهاز المناعة، أما نوري (Nori) فيدمر البكتيريا ويبدو أنه يعالج القرحة. ويستخرج من الطحلب البحري، و(واكام) مادة كيمياوية مضادة للتجلط، وهي أكثر فاعلية من عقار (هبرين) بنسبة الضعف. وتحتوي معظم أنواع الطحالب البحرية على خاصية مضادة للسرطان. وهي مصدر غني من مصادر اليود، وقد يفاقم ظهور حب الشباب.

فول الصويا Soya bean : مصدر غني من مصادر الهرمونات والنشاط الدوائي. ينشط مستويات الأستروجين لدى النساء في مرحلة سن اليأس. وله نشاط مضاد للسرطان، وخصوصاً سرطان الثدي. وربما يكون هو السبب في انخفاض إصابة اليابانيين بسرطان البروستات والثدي. وهو مصدر من أغنى مصادر (البروتيز) (protease) أو الخميرة المذوبة للبروتين والمضادة للسرطان والفيروسات.

وفول الصويا خافض للكولسترول عند الإنسان. وهو مذيب لحصوة الكلى عند الحيوان.

السبانخ Spinach : يحتل رأس قائمة الأغذية المفيدة في علاج السرطان. وهو من الخضار الورقية الغنية بمضادات الأكسدة والعوامل المضادة للسرطان. ويحتوي على أربعة أضعاف كمية البيتا كاروتين وثلاثة أضعاف اللوتين الموجود في البروكلي. وهو غني بالألياف التي تساعد على تخفيض كولسترول الدم. والسبانخ من مصادر الأكسالات، ولهذا فلا يوصى بتناوله الأشخاص المصابون بحصوة الكلى.

ملحوظة : يتلف الطبخ بعض مضادات الأكسدة، لذا من الأفضل أكله طازجاً أو مطبوخاً قليلاً.

الفراولة Strawberry : مضادة للفيروسات والسرطان. غالباً تؤكل من الأشخاص الأقل عرضة للإصابة بجميع أنواع السرطان.

السكر Sugar : مهدئ ومنوِّم ومسكن للأوجاع ومضاد للاكتئاب والبكتيريا. ويساعد السكر على شفاء الجروح عند وضعه عليها من الخارج. وكغيره من المواد الكربوهيدراتية يسبب حدوث فجوات في الأسنان، ويرتبط بمرض كروهن، ويرفع نسبة السكر في الدم ويحفز إنتاج الأنسولين.

الفلفل الحلو Sweet pepper: مصدر من مصادر فيتامين (C) المضاد للأكسدة، ولهذا السبب يقاوم نزلات البرد والرشح والربو والتهاب الشعب الهوائية وأمراض الجهاز التنفسي وإعتام عدسة العين، وأمراض الشبكية والخناق الصدري وتصلب الشرايين والسرطان.

البطاطا الحلوة Sweet potato: غنية جداً بالبيتا كاروتين، مضادة لأمراض القلب وإعتام عدسة العين والسكتة الدماغية والسرطان. ويحتوي (١٣٠ غم) من البطاطا الحلوة المهروسة على نحو (١٤ ملغم) بيتا كاروتين أو نحو (٢٣٠٠٠) وحدة دولية حسب مصادر إدارة الزراعة الأمريكية.

الشاي Tea ويشمل الشاي الأسود والأخضر والمخمر، وله خصائص علاجية بسبب مادة كاتشين (catechins) التي يحتوي عليها.

والشاي مضاد للتخثر وعامل مضاد للقرحة وهو يوفّر حماية للشرايين، ويعالج الفجوات ومضاد للإسهال والفيروسات وهو مدر للبول (لوجود الكافائين)، ومسكن للألم (الكافائين) ومهدئ (المنزوع الكافائين). والشاي مضاد للسرطان لدى الحيوانات. وتقل إصابة الأشخاص الذين يشربون الشاي بتصلب الشرايين والسكتة الدماغية. وقد يسبب الإفراط من تناوله القلق والأرق، وربما يسبب حصوة الكلى لوجود الأكسالات بكثرة فيه.

ملحوظة : والشاي الأخضر، المعروف في البلدان الآسيوية، غني بالكاتشين، ويليه الشاي المخمر ثم الشاي الأسود. ولهذا السبب فالشاي الأخضر هو الأكثر فعالية. ومع ذلك كشفت إحدى الدراسات: عدم وجود فرق بين الشاي الأخضر والأسود فيما يتعلق بفائدته للشرايين. ويمكن الحصول على الشاي الأخضر في الأسواق المركزية والمطاعم الآسيوية.

الطماطم Tomato : مصدر رئيسي لمضاد الأكسدة الليكوبين، وهو مضاد للسرطان إذ يتدخل ويبطل تدمير جزيئات الأكسجين الشاردة.

وللطماطم علاقة بخفض الإصابة بسرطان البنكرياس وعنق الرحم.

الكركم Turmeric : نبات من الفصيلة الزنجبيلية ويستخدم علاجاً في معظم أنحاء العالم. ويحتوي على الكركمين (curcumin) الذي يتخذ تابلاً أو صبغاً أصفر أو منبهاً. وقد أظهرت الدراسات: أن الكركم مضاد للالتهابات وهو مساوٍ للكورتيزون إذ يخفض الالتهاب عند الحيوان وأعراض التهاب المفاصل الرثياني عند الإنسان. وكشفت تجارب أخرى أنه يخفض الكولسترول ويعيق تجلط الدم، ويقي الكبد من التسمم، وينشط دفاعات المعدة ضد الأحماض، ويخفض السكر لدى المصابين بالسكري. وهو مضاد فعال للسرطان.

البطيخ Watermelon : يحتوي البطيخ على كميات كبيرة من مضادات الأكسدة الليكوبين والجلوتاثيون، ومركبات مضادة للسرطان. وهو مضاد للبكتيريا وتجلط الدم.

القمحWheat : القمح غير المنزوع القشر غني بالألياف، وخصوصاً نخالة القمح، فهو مضاد للإمساك، والنخالة مضادة للسرطان، وتكبح الأورام التي تتحول إلى سرطان القولون. وعند النساء، يبدو أن نخالة القمح مقاومة لسرطان الثدي، وهي أيضاً مقاومة للفطريات والطفيليات. ومن الناحية السلبية، يسبب القمح الحساسية المؤدية إلى التهاب المفاصل الرثياني، والأمراض العصبية وتلبك الأمعاء.

اللبن الزبادي Yoghurt : علاج مضاد للبكتيريا والسرطان. فتناول (٢٢٥ غم) من اللبن يومياً ينشط وظائف جهاز المناعة حيث يحفز إنتاج جاما انترفرون، كما أنه ينشط الخلايا الطبيعية المدافعة التي تقاوم الفيروسات والأورام الخبيثة.

وتناول (٢٢٥ غم) من اللبن يقلل من الإصابة بنزلات البرد والرشح

والأمراض التي تصيب الجهاز التنفسي عند الإنسان. ويساعد اللبن الزبادي في منع الإصابة بالإسهال وعلاجه. كما يمنع اللبن الزبادي المصنوع من بكتيريا أسيدوفيلوس الإصابة بالتهاب المهبل عند النساء. ويساعد في تقوية العظام ومقاومة أمراض هشاشة العظام، لاحتوائه على كميات عالية من الكالسيوم.

واللبن الزبادي الذي يحتوي على بكتيريا مستزرعة حية لا يسبب حساسية اللاكتوز.

«اللبن الزبادي دواء لجميع أمراض النساء تقريباً. فهو ينشط جهاز المناعة، ويزود الجسم بالكالسيوم ويمنع التهاب المهبل.»

الدكتور جورج هالبرن، من جامعة كاليفورنيا في ديفس.

الملحق

الأغذية الغنية بالأدوية والفيتامينات والمعادن والزيوت.

الأغذية الغنية بالبيتا كاروتين	ملغم/لكل ٣,٥أونصة أو ١٠٠ غم
المشمش المجفف	١٧.٦ (نحو ٢٨ نصف)
البرقوق المجفف	٩.٢ (نحو ٧ أنصاف)
البطاطا الحلوة ـ مطبوخة	٨.٨
الجزر	٧.٩ (جزرة واحدة متوسطة وربع جزرة)
الكرنب الأخضر	٥.٤
اللفت	٤.٧
السبانخ الطازج	٤.١
المشمش الطازج	٣.٥ (ثلاث حبات متوسطة)
اليقطين	٣.١
شمام	٣,٠(حوالي نصف شمامة)
شمندر	٢,٢
قرع(شتوي)	٢,٤
خس ملعقي(ذو أوراق طويلة ملعقية الشكل)	١,٩(عشر أوراق خس)
جريب فروت(وردي)	١,٣(حوالي نصف حبة)
منغا	١,٣(حوالي نصف حبة)
خس أخضر	١,٢(حوالي ١٠أوراق)
بروكلي(مطهي)	٠,٧
الكرنب(الملفوف الصغير)	٠,٥(حوالي خمسة رؤوس)

تين مجفف	(٥ حبات) ١٣٥
سردين بعظمه	(٣ غم) ١٣٠
توفو	(١١٥ غم) ١١٨
اللفت الطازج المطبوخ (Turnip)	(٨٥ غم) ٩٩
اللفت المطبوخ (Kale)	(٨٥ غم) ٩٠
بروكلي، طازج، ومطبوخ	(٨٥ غم) ٨٩
بامياء، مجمدة، ومطبوخة	(٨٥ غم) ٨٨
بازيلاء: (١٧٠ غم)	٨٠
فول الصويا مطبوخ: (٨٥ غم)	٦٥
سمك سلمون مع العظم،معلب(٨٥غم)	١٩١
ملفوف(مجمد)مطهي(٨٥غم)	١٧٩
الأغذية الغنية بالكالسيوم	**ملغم لكل كمية**
جبنة ريكوتا١١٥غم	٣٣٧
جبنة بارميسيان٣٠غم	٣٣٦
حليب ٢٢٥ مل	٣٠٠
عصير برتقال غني بالكالسيوم ٨٥غم	٢٦٣
لبن (خالي الدسم)١١٥غم	٢٢٥

* **ملحوظة** : جميع منتجات الألبان غنية بالكالسيوم. وتحتوي جميع الأجبان على معدل نحو ٢٠٠ ملغم كالسيوم لكل ٣٠ غم، وبعضها يحتوي على كمية أكبر مثل بارميسان وورمانو.

حمص مطبوخ: (٨٥ غم)	٦٠
بازيلاء بيضاء مطبوخة: (٨٥ غم)	٤٥
بازيلاء (نبتو) مطبوخة: (٨٥ غم)	٤٠

الأغذية الغنية بحمض الفوليك	ميكروغرام للحصة الواحدة
كبد الدجاج المغلي: (٨٥ غم)	٥٣٩
Bulgur, Cooked: (١٧٠ غم)	١٥٨
بامية مجمدة، ومطبوخة: (٨٥ غم)	١٣٤
عصير برتقال طازج أو معلب: (٨٥ غم)	١٣٦
سبانخ طازج ـ مطبوخ: (٨٥ غم)	١٣٠
بازيلاء بيضاء مطبوخة: (٨٥ غم)	١٢٠
فاصولياء حمراء مطبوخة: (٨٥ غم)	١١٤
عصير برتقال مجمد، مذاب: (٢٢٥ مل)	١٠٩
فول الصويا مطبوخ: (٨٥ غم)	١٠٠
بذور القمح: (٣٠ غم)	١٠٠
هليون، طازج، مطبوخ: (٨٥ غم)	٨٨
لفت طازج، مطبوخ: (٨٥ غم)	٨٥
أفوكادو، فلوريدا: (نصف حبة)	٨١
الملفوف المسوّق، مجمد، مطبوخ: (٨٥ غم)	٧٩
بازيلاء، ليما، جافة، مطبوخة: (٨٥ غم)	٧٨
حمص مطبوخ: (٨٥ غم)	٧٠

بذور عباد الشمس: (٣٠ غم)	٦٥
برتقال، شرائح: (١١٥ غم)	٥٤
بروكلي، طازج، مطبوخ: (٨٥ غم)	٥٣
خردل، طازج، مطبوخ: (٨٥ غم)	٥١
شمندر، طازج، مطبوخ: (٨٥ غم)	٤٥
توت العليق، مجمد: (٧٥ غم)	٣٣

ملحوظة : تحتوي غالبية الحبوب على (١٠٠) ميكروغرام من حمض الفوليك لكل حصة. تأكد من بطاقة المنتج.

الأغذية الغنية بالبوتاسيوم	**ملغم للحصة الواحدة**
Blackstrap: (٨٥ غم)	٢٤٠٠
بطاطا مشوية: (حبة واحدة متوسطة)	٨٤٤
شمام (بطيخ أصفر): (نصف حبة)	٨٢٥
أفوكادو، فلوريدا: (نصف حبة)	٧٤٢
شمندر مطبوخ: (٨٥ غم)	٦٥٤
خوخ مجفف: (٥ أنصاف)	٦٤٥
خوخ مجفف: (١٠ أنصاف)	٦٢٦
عصير طماطم: (٢٢٥ مل)	٥٣٦
لبن زبادي، قليل الدسم: (٢٢٥ غم)	٥٣٠
(النهاش)، سمك بحري ضخم (Snapper): (١٠ غم)	٥٢٢
بازيلاء، ليما، مجفف، مطبوخ: (٨٥ غم)	٥١٧
سمك سلمون: (١٠٠ غم)	٤٩٠
فول الصويا: (٨٥ غم)	٤٨٦
شمندر سويسري، مطبوخ: (٨٥ غم)	٤٨٣
مشمش مجفف: (١٠ أنصاف)	٤٨٢

عصير برتقال طازج: (٢٢٥ مل)	٤٧٢
بذور يقطين: (٥٥ غم)	٤٥٨
بطاطا حلوة مطبوخة: (١٠٠ غم)	٤٥٥
موز: (حبة واحدة)	٤٥١
عصير جوز البلوط: (٨٥ غم)	٤٤٦
لوز: (٨٥ غم)	٤٢٦
سبانخ، مطبوخ: (٨٥ غم)	٤١٩
سمك الرنكة Herring: (١٠٠ غم)	٤١٩
حليب مقشود: (٢٢٥ غم)	٤١٨
سمك ماكريل: (١٠٠ غم)	٤٠٦
فول سوداني: (٥٥ غم)	٤٠٠

الأغذية الغنية بالسيلينيوم	**ميكروغرام/ ١٠٠ غم**
جوز برازيلي	٢٩٦٠
قمح مدخن	١٢٣
سمك التونا الخفيف المعلب مع الماء	٨٠
سمك التونا الخفيف المعلب مع الزيت	٧٦
تونا، أبيض معلب مع الماء	٦٥
تونا، أبيض معلب مع الزيت	٦٠
بذور عباد الشمس المحمصة	٧٨
محار، مطبوخ	٧٢
كبد دجاج، مطبوخ	٧٢
طحين قمح	٧١
سمك صدفي، معلب	٤٩

ملحوظة : اللحوم والحبوب غنية بالسيلينيوم. ولكن معظم الخضار والفواكه تفتقر إليه. ويحتوي الثوم على (١٤) ميكروغرام لكل ١٠٠ غم.

الأغذية الغنية بالزنك	ملغم لكل حصة
محار، مدخن: (٨٥ غم)	١٠٣
محار، طازج، من دون صدف: (٨٥ غم)	٦٣
لحم سرطان البحر: (٢ متوسط)	٤
لحم سرطان البحر: (٨٥ غم)	٦
Pot مشوي، مسبّك: (٨٥ غم)	٧
كبد عجل، مطبوخ: (٨٥ غم)	٧
لحم ديك رومي مشوي: (١٠٠ غم)	٥
بذور يقطين وقرع: (٣٠ غم)	٣

ملحوظة : اللحوم ولحوم الديك الرومي غنية بالزنك على العموم. وتحتوي الكثير من الحبوب، نحو ٤ ملغم زنك لكل حصة. تأكد من البطاقة الملصقة على المنتج.

الأغذية الغنية بفيتامين (C)	ملغم/ حصة
الجوافا: (حبة واحدة)	١٦٫٥
فلفل أحمر حلو: (حبة واحدة)	١٤١
شمام: (نصف حبة)	١١٣
فلفل حلو معلب: (١١٥ غم)	١٠٧
فلفل أخضر حلو: (حبة واحدة)	٩٥
بابايا: (نصف حبة)	٩٤
فراولة، طازجة: (١٤٠ غم)	٨٤
ملفوف مسوّق: (٦ حبات)	٧٨
عصير جريب فروت: (من حبة واحدة)	٧٥
فاكهة كيوي: (حبة واحدة)	٧٤

برتقال: (حبة واحدة)	٧٠
طماطم مطبوخ: (٢٢٥ غم)	٤٥
عصير برتقال معلب أو مركز: (١١٥ مل)	٥٢
بروكلي	٤٩
عصير طماطم: (٢٢٥ مل)	٤٥
عصير جريب فروت: (نصف حبة)	٤٢
بروكلي طازجة: (٨٥ غم)	٤١
قرنبيط طازج: (٨٥ غم)	٣٦
فاصولياء خضراء طازجة (٨٥ غم)	٣١
لفت: (٨٥ غم)	٢٧

الأغذية الغنية بفيتامين (د)	* وحدة دولية/ ١٠٠ غم
سمك الإنقليس Eel	٤.٧٠٠
البلشار (سمك بحري) pilchard	١٥٠٠
سردين طازج sardines	١٥٠٠
سمك رنكة طازج Herring	١٠٠٠
سلمون أحمر salmon	٨٠٠
سلمون وردي salmon pink	٥٠٠
ماكريل	٥٠٠
سلمون salmon, chinook	٣٠٠
سمك الرنكة، معلب Herring	٢٢٥
سلمون salmon, chum	٢٠٠
تونا	٢٠٠
حليب (خالي الدسم، قليل الدسم، كامل الدسم): (٢٢٥ مل)	١٠٠

* يضرب العدد بـ ٠.٠٢٥ للحصول على ملغم.

الأغذية الغنية بفيتامين (E) :

فيتامين (E) عبارة عن دهون قابلة للذوبان وهو متوفر في الزيوت النباتية والمكسرات والبذور والبقول والنخالة. ولا يوجد هذا الفيتامين في المنتجات الحيوانية تقريباً.

وعلى الرغم من قلة وجوده في الفواكه والخضار، إلاّ إنها تزود ١١٪ من فيتامين (E) في الوجبة التي يتناولها الفرد في الدول الغربية، و٦٤٪ من هذا الفيتامين مصدرها الزيوت والسمن، و٧٪ من الحبوب.

المكسرات والبذور	ملغم/ ١٠٠ غم
بذور عباد الشمس	٥٢
الجوز	٢٢
اللوز	٢١
Filberts	٢١
البلاذر الأمريكي	١١
الفول السوداني	١١
الجوز البرازيلي	٧
البقان (جوز أمريكي)	٢

النخالة والبقول	ملغم/ ١٠٠ غم
بذور القمح	٢٨
فول الصويا، مجفف	٢٠
نخالة (قشور) الأرز	١٥
فاصولياء مجففة	٨
نخالة القمح	٨

الزيوت	ملغم/ ١٠٠ غم
بذور القمح	٢٥٠
فول الصويا	٩٢
الذرة	٨٢
عباد الشمس	٦٣
العصفر	٣٨
السمسم	٢٨
الفول السوداني	٢٤

أنواع الأحماض الدهنية في الزيوت:
(النسبة المئوية)

الزيوت	المشبع	الأحادي غير المشبع	أوميغا ٦	أوميغا ٣
الكتان Flax	٩	١٨	١٦	٥٧
بذور اللفت Rapeseed	٦	٦٢	٢٢	١٠
فول الصويا Soya	١٥	٢٤	٥٤	٧
الجوز Walnut	١٦	٢٨	٥١	٥
زيت الزيتون Olive	١٤	٧٧	٨	١
الفول السوداني Groundrut	١٨	٤٩	٣٣	٠
الذرة Corn	١٣	٢٥	٦١	١
العصفر Safflower	١٠	١٣	٧٧	٠
السمسم Sesame	١٣	٤٦	٤١	٠
عباد الشمس Sunflower	١١	٢٠	٦٩	٠

ملحوظة :

من السهل ملاحظة وجود الأحماض الدهنية من نوع أوميغا ٦ الأكثر، وأوميغا ٣ الأقل في زيوت الذرة والعصفر وعباد الشمس، مما يجعلها أكثر خطراً بشكل عام. أما زيت الكتان (flax) واللفت (Rapeseed) فهي الأفضل من حيث نسبة أوميغا ٣ إلى أوميغا ٦. وبخصوص زيت الزيتون فهو الأغنى بالدهن الآحادي غير المشبع الذي يوفر الوقاية من أمراض القلب.

الأحماض الدهنية أوميغا ٣ في المأكولات البحرية :

طازج أو مجمد	ملغم/ ١٠٠ غم
السمك الزعنفي مشكل Roe	٢.٣٤٥
ماكري الأطلنطي	٢.٢٩٩
السردين الهادي	١.٦٥٨
السردين الأطلنطي	١.٥٧١
ماكريل الهادي وجاك	١.٤٤١
السمك الأسود	١.٣٩٥
السلمون، الملك	١.٣٥٥
ماكريل الإسباني	١.٣٤١
السمك الأبيض، مشكل	١.٢٥٨
تونا، الزعنفة الزرقاء	١.١٧٣
السلمون الأحمر	١.١٧٢
السلمون الوردي	١.٠٠٥
تربوت جرينلاند	٩١٩
القرش مشكل	٨٤٣
السلمون الفضي	٨١٤
السمك الأزرق	٧٧١

سمك ذئب البحر المخطط	٧٥٤
سمك الحسّاس الفضي	٦٩٣
محار الهادئ	٦٨٨
السياف	٦٣٩
السلمون ,Salmon	٦٢٧
السمك الذئبي Wolfish	٦٢٣
سمك ذئب المياه العذبة مشكل Bass	٥٩٥
ذئب البحر، مشكل Seabass	٥٩٥
تراوت، قوس قزح	٥٦٨
بمبانو فلوريدا	٥٦٨
حبار مشكل	٤٨٨
روبيان مشكل	٤٨٠
بلح البحر، الأزرق Mussels, blue	٤٤١
محار شرقي	٤٣٩
التلفيش (على رأسها زائدة لحمية) Tilefish	٤٣٠
البلوق (القد) الأطلنطي Pollock	٤٢١
سمك السلّور Catfish	٣٧٣
لوبستر مشكل (أم الروبيان)	٣٧٣
البلوق، الاسكا Pollock, Alaska	٣٧٢
سرطان (سلطعون) Crab, snow	٣٧٢
هالبوت الأطلنطي والهادي Hali but	٣٦٣
سلطعون Crab	٣٥٢
الهادي مشكل Rockfish	٣٤٥
سمك البوري Mullet	٣٢٥
سلطعون، أزرق Crab, blue	٣٢٠
النهاش، مشكل Snapper	٣١١

سلطعون Crab, Dungeness	٣٠٧
سمك المحيط الأطلنطيOcean perch, Atlantic	٢٩١
تونا(الوثاب) سكيب جاك	٢٥٦
جرويد(الاخفس)يشبه الهامور	٢٥٦
سمك صفير مشكل	٢٢٤
تونا(ذو الزعنفة الصفراء)	٢١٨
سمك القد(المحيط الهادي)	٢١٥
سكالوب(أنواع عديدة من المحار)	١٩٨
سمك الحدوق	١٨٥
سمك القد(المحيط الأطلنطي)	١٨٤
جراء البحر	١٧٣
سمك الانقليس(انواع عديدة)	١٤٧
الاخطبوط	١٥٧
البطلينوس(سمك صدفي)	١٤٢

السمك المعلب	ملغم/ ١٠٠ غم
سمك البلم، معلب مع زيت زيتون Anchovies (مصفى)	٢٠٥٥
سمك الرنكة، الأطلنطي المخلل Herring	١٣٨٩
السلمون الوردي مع السائل والعظم	١٦٥١
سردين الهادي مع صلصة طماطم (دون عظم ومصفى)	١٦٠٤
السلمون الأحمر مع العظم (مصفى) Salmon Sockeye	١١٥٦
سردين الأطلنطي مع زيت فول الصويا (مصفى مع العظم)	٩٨٢
تونا (الباكور) أبيض في الماء (مصفى)	٧٠٦
تونا خفيف، مع زيت فول الصويا (مصفى)	١٢٨
تونا خفيف، في الماء (مصفى)	١١١

المرجع: إدارة الزراعة الأمريكية.

هذا الكتاب

يثبت عبرَ تقارير علمية وتجارب مختبرية استغرقت سنوات عديدة أنّ الغذاء يؤثر في الصحة والمرض على حدّ سواء، ويكشف في الوقت نفسه عن نظريات جديدة وأدلة توضح بالتحديد كيفية تأثير الغذاء على سلوك الخلايا المؤدي إلى الصحة أو المرض.

إنه مغامرة ميدانية من خلال متابعة الاكتشافات العلمية الجديدة والمدهشة حول العلاقة بين الغذاء والصحة؛ إذ الغذاء صيدلية قابلة للتطبيق والنمو، تماماً مثل صيدلة الدواء؛ فقد تتناول ما يضرّك، وتعاف ماينفعك، علماً أنّ الوقاية خيرٌ من العلاج.





منشورات المجمع الثقافي

Cultural Foundation Publications

أبوظبي ـ الإمارات العربية المتحدة ـ ص. ب 2380 ـ هاتف : 6215300

ABU DHABI - U . A . E . - P .O. BOX : 2380 - TEL. 6215300 Cultural Foundation

Email:nlibrary@ns1.cultural.org.ae

http://WWW.Cultural.org.ae

السعر 40 درهماً

